CARICHO

TESTE: ELE É MAIS QUE UM AMIGO?

GAROTOS CONTAM
O melhor (e o pior) do **primeiro encontro**

NA REAL
Popular no Face, **odiada na escola**

MODA, BELEZA E MUITA COR!
. Rosa-bebê, pink, chiclete... Por que a Barbie ficou fashion
. Bruna Hamú e Jeniffer Nascimento, de *Malhação*, em makes 70's
. Do desfile pro armário Nossas leitoras mostram como!

ENTREVISTAMOS

ED SHEERAN

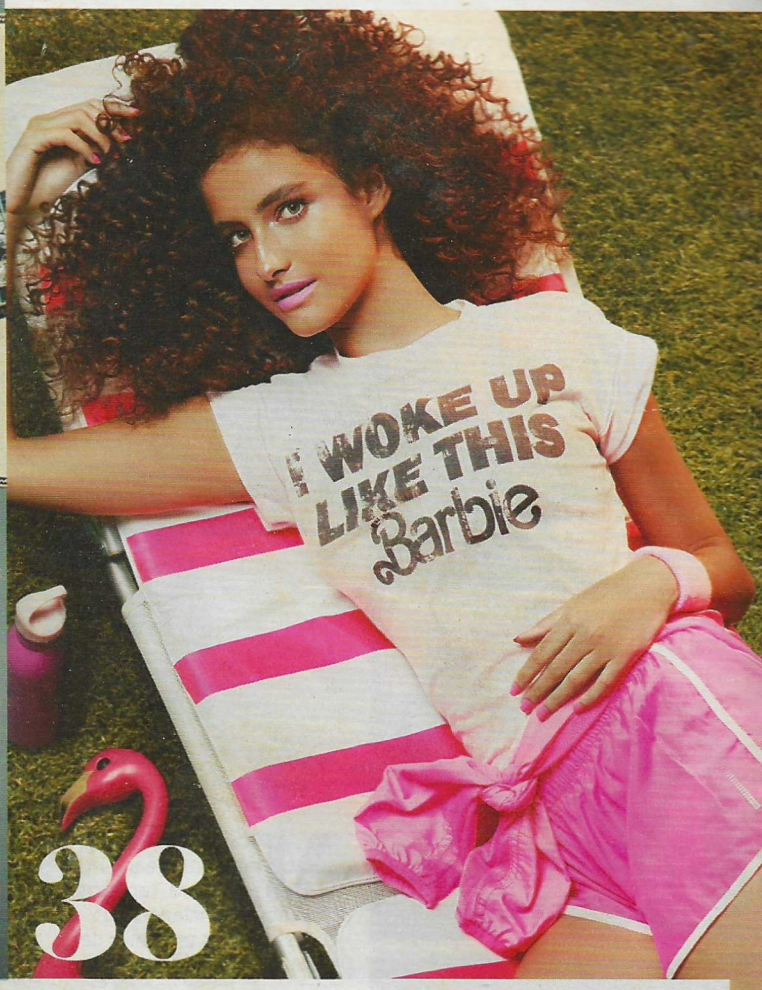
TAYLOR SWIFT, NAMORO, HATERS E FÃS BRASILEIRAS
O cara falou com a gente antes de vir pro Brasil!

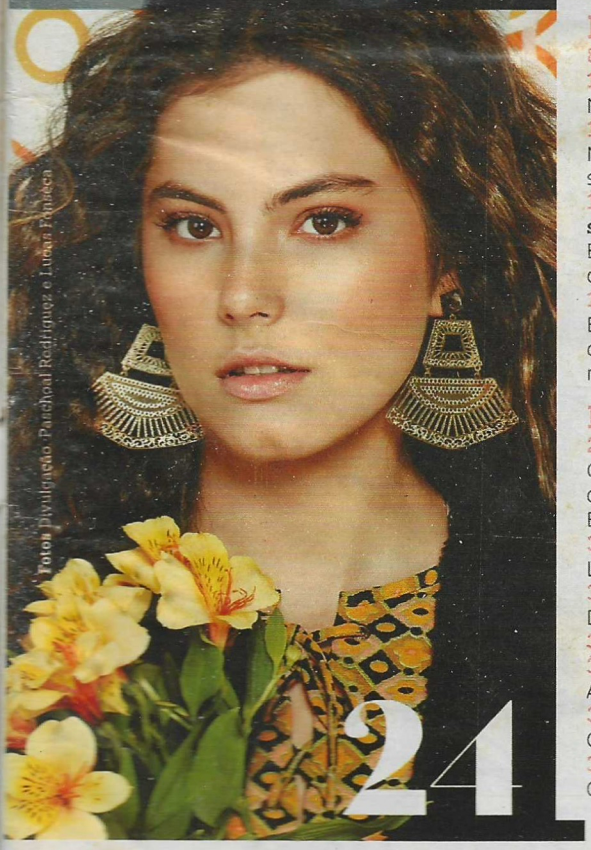
+ PÔSTER PRA LEVAR AO SHOW

FAÇA VOCÊ MESMA
10 PÁGINAS DE PASSO A PASSO. APRENDA A FAZER:

short rasgado
tênis com spikes
cake pop
gorro de lã
ovo recheado
E MAIS!

Abril
EDIÇÃO Nº 1209 · ABRIL 2015 · R$ 6,00
ISSN 0008-594-4
01209>
9 770008 594009





Fotos Divulgação: Paschoal Rodríguez e Lucas Fonseca

4. **Oi da editora**
6. **Diz aí**

FAMOSOS

8. **Cliques**
10. **Colírio**
Maurício Destri
12. **Favoritos**
No set com Vingadores e os shows de Imagine Dragons
16. **A volta das supermodels**
Elas bombam nas redes e dominam as passarelas
18. **Singing out loud**
Entrevista com Ed Sheeran, o ruivinho mais falado do momento

BELEZA

24. **That 70's**
Os makes da década com Jeniffer Nascimento e Bruna Hamú, de *Malhação*
30. **Cabelos**
Long bob, o corte da vez
32. **Consegui!**
Deixar a franja crescer
33. **Aprovados da Ju**
34. **Beauty expert**
A manicure das famosas
35. **Tá bela**
Cat power – delineados
36. **S.O.S. corpo**
Olha as costas, menina!

PÔSTER

50. **Ed Sheeran**

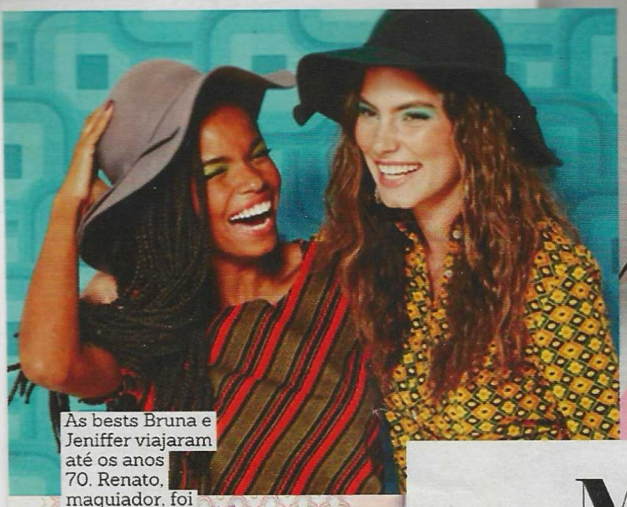
MODA

38. **I'm a real doll**
Deu pink na moda: looks divertidos inspirados na boneca Barbie
46. **Escola de moda**
As tendências influenciadas pela grife Moschino
48. **Guarda-roupa**
Mix com as roupas de verão
52. **Você vai usar mesmo**
Nossa editora garimpou pra você as tendências dos desfiles outono-inverno
60. **Fast fashion**
We love bags: saco, mochila, bolsa com franja.
61. **Como usar**
Colete versátil pra usar com roupa de frio e de calor
62. **Do it yourself especial**
Veja como fazer gorro, tênis, porta-retrato, short, cake pop... e outras delicinhas <3

VOCÊ

72. **Confissões de uma stalker**
Quando o vício pelas redes sociais pode ser um problema
76. **Minha vida em preto e branco**
Como lidar com a tristeza e seguir em frente
80. **Sexo**
Pílula do dia seguinte
81. **Ela disse, ele disse**
A primeira crise de ciúme
82. **Mari responde**
Como contar aos pais que tem problemas alimentares
84. **Na real**
A garota que apanhou por ser popular no Face
85. **Teste**
Ele é mais do que amigo?
86. **Garotos contam**
Pontos positivos e negativos do primeiro encontro
88. **Como vai ser?**
Trabalhar na Disney
89. **Universo CAPRICHO**
Bags pra toda hora e estilo
90. **Confissões**
Juliana Paes
91. **Universo CAPRICHO**
Tênis Sugar Shoes
92. **Coluna do Jerri**
93. **Universo CAPRICHO**
Sandálias de dedo fofas
94. **Horóscopo**
96. **Mapa da mina**
98. **Depois dos 15**
Como guardar dinheiro na adolescência

Foto da capa **Patrick Fouque/Paris Match/Contour by Getty Images**
Ilustração **Otavio Silveira**



As bests Bruna e Jeniffer viajaram até os anos 70. Renato, maquiador, foi quem as levou lá.

Pink team no editorial de moda *I'm a Real Doll*.

Alerta de divas: um conversível rosa e vento no cabelo. Precisa mais?

Mari Araújo foi ver o Mickey para preparar o guia Disney e Orlando 2015/16. \o/ E ainda deu palestra na feira de intercâmbio.

Não tem truque! Olha a Camila com a mão na massa para o especial DIY.

Mudança de humor

Como na sua vida, neste texto (e nas páginas da CH) cabe todo tipo de sentimento

Macambúzio: "Que é, ou momentaneamente se mostra, taciturno, carrancudo, melancólico". O passatempo predileto de Kátia, minha professora de português do 8º ano na Escola Morumbi, era incrementar o nosso vocabulário com palavras esquisitas, que íamos buscar no dicionário. <3

A que abre este texto eu nunca mais esqueci. Seja pelo tanto que ela soa feia, seja por seu significado. É que, aos 13 ou 14 anos, eu vivia assim, macambúzia. Do nada, começava a chorar. Ou sentia o tempo virar por dentro, com nuvens negras e carregadas – tipo quando faltei no almoço de família em que iria comemorar meu 14º aniversário (até hoje aguento as piadinhas).

Tenho certeza de que às vezes você também fica sensível, mesmo sem motivo aparente. É disso que fala a matéria da página 76. A repórter Isabela Noronha explicou que isso é absolutamente normal: "Tem a ver com os hormônios e com as transformações que a vida exige nesse momento". A Isa até criou um tristômetro, pra entender o grau dessa tristeza e em qual momento é preciso buscar ajuda.

E agora, se me permite, vamos falar de coisas legais (é assim mesmo: do nada a tristeza vai embora e o tempo clareia) que aconteceram enquanto preparávamos a edição.

1 Eram seis e meia da manhã de uma quarta-feira quando Gabi Zocchi chegou à redação para entrevistar Ed Sheeran pelo telefone. Não, o cara não faz o tipo madrugador. É que ele estava em turnê do outro lado do mundo, na Ásia. :)

2 A editoria de entretenimento agora tem a Jordana Pires, que também comandará a TV CAPRICHO. Sintoniza no YouTube.com.br/capricho pra vê-la por lá!

3 A CAPRICHO, em parceria com a CI, lançou dois pacotes de viagem: férias na Disney e intercâmbio em Nova York. Vai perder?

4 Era pra ser um conversível rosa. Depois, virou um truck rosa. Mas no dia da foto voltou a ser o conversível – a equipe da moda ralou loucamente para tornar o editorial da página 38 uma verdadeira casinha da Barbie. Rolou, vai.

5 A editora de moda Aline Fava e a designer Camila Marques são as responsáveis pelo lindo especial *Faça Você Mesma*, que começa na página 62. As duas juram que qualquer um consegue customizar coisas tão lindas como elas. Bora tentar?

Um beijo,

Fati

Descobri a Carol numa lanchonete e a convidei para participar do *Desafio da Editora*. Ficou linda, né?

Fotos Arquivo pessoal

Adoro ver leitoras divando nos camarins de editoriais de moda. #RealGirls

Olha a Jordana aí, gente! O novo rosto da TV CAPRICHO. Bem-vinda!

www.skechers.com.br

COLORFUL COMFORT

SKECHERS
MEMORY FOAM™

Amor de fã <3

Participe do Instagram postando sua foto com a tag da vez em **@capricho**

Fotos Reprodução/Instagram

TWEETADA

"Matéria top na #CAPRICHO sobre Insurgente. Posso assistir à produção? <3 – @kaOkamura

"A #CAPRICHO de março está maravilhosa! Entrevista das meninas no Rio... INCRÍVEL! <3 – @kssiaFreitas3

"Amo toda a minha coleção! Todo mês chega uma nova! @CAPRICHO – @eita_me

SERVIÇOS

ASSINE A REVISTA
Receba as edições em casa! Visite **assineabril.com.br/capricho** e conheça as opções.

SUA EDIÇÃO NÃO CHEGOU?
Putz, foi mal! Entre em contato com o **abrilsac.com.br** e conte o que aconteceu. Eles podem te ajudar! ;)

CLUBE DO ASSINANTE
Sabia que assinante CH concorre a um montão de coisas legais? Conheça mais detalhes acessando o site **clubedoassinante.abril.com.br**

O RIO INSPIROU TODA A EDIÇÃO DA CH ;)

DO MUNDO
Mesmo eu sendo de Sampa, amei a edição toda dedicada ao Rio de Janeiro. Deu para sentir o gostinho de como é morar lá. Curti mais ainda a matéria *Uma Trip no Tempo*. A Escócia não é um país tão comentado e é legal saber um pouco mais de outra cultura.
Gabriela Rocha, 14 anos, São Paulo (SP)

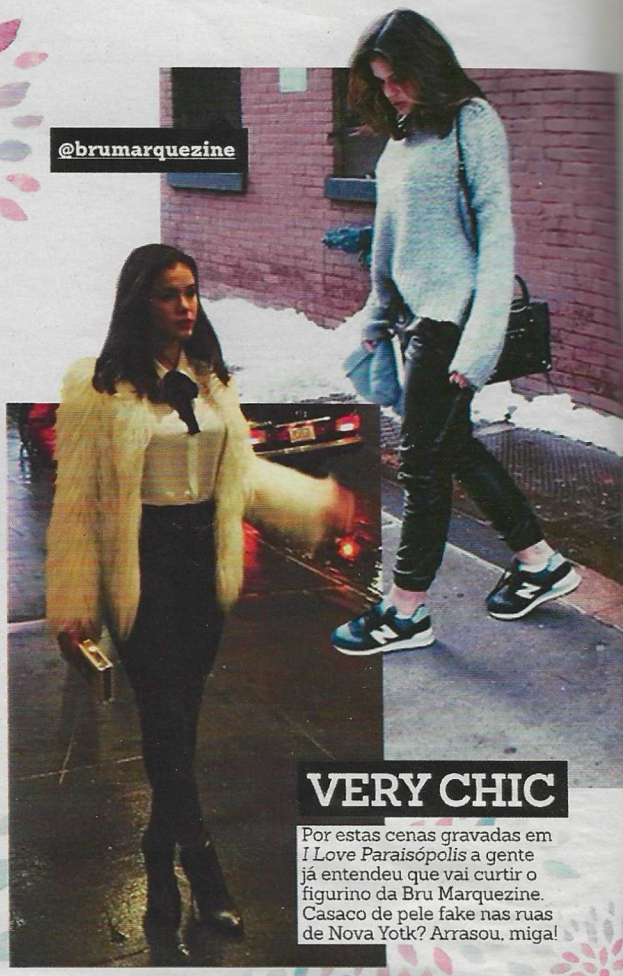
INFORMADA
Incrível a capa da CH com as divas de *Malhação*. Elas estão maravilhosas. Também gostei muito de *Garota Interrompida*. Apesar de eu ser contra o aborto, a matéria é importante e esclareceu dúvidas que tinha. Só gostaria de ver mais indicações de livros. Amo ler!
Ayumi Takahashi, 13 anos, Belo Horizonte (MG)

AMIZADE PURA
Não gostei da matéria *Diva do Funk* porque não curto o estilo da Tati. Acho exagerado, (alô, ostentação!). Mas confesso que *Parara Tibum* grudou em mim. E adorei a matéria dos encontrinhos da Galera CH. Só quem tem amiga que mora longe sabe a alegria de reencontrá-la. <3
Manuela Roman, 16 anos, Ilhabela (SP)

VAMO PRO RJ?
Adorei a matéria *O Que a Carioca Tem?* Além de conhecer melhor sobre aqueles esportes, fiquei com mais vontade ainda de visitar o Rio. Parece ser uma cidade muito alegre! E amei o *Favoritos*, como sempre. Adoro ver o que os famosos fazem pelo mundo.
Bruna Pratts, 17 anos, Florianópolis (SC)

PRETTY IN PINK

Com que roupa... Enquanto você vive seu drama matinal diário, RiRi parece sempre saber a resposta certa. O uniforme da moça, agora, é baby pink. De macacão Pascal Millet, scarpins Louboutin e uma estola de pelos (fake, claro), ela apareceu nos estúdios do canal ABC para o programa matinal *Good Morning América*. No outro dia, foi dar uma voltinha numa versão mais light do look.



VERY CHIC

Por estas cenas gravadas em *I Love Paraisópolis* a gente já entendeu que vai curtir o figurino da Bru Marquezine. Casaco de pele fake nas ruas de Nova Yotk? Arrasou, miga!

ESTE NAMORO TÁ SÉRIO, VIU?

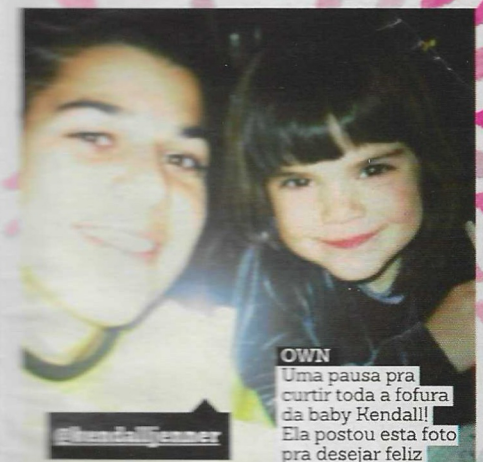
Chay não perde a chance de se declarar: "Minhas meninas preciosas", postou para Laura e para a cachorrinha.

Laura cuida da afilhada, Cacá, e Chay garante que ela "leva jeito". Será que ele já tá pensando em bebês?

Pra completar, levou a namorada à festa de lançamento de *Babilônia*. É quase dizer: "Tenho dona!"

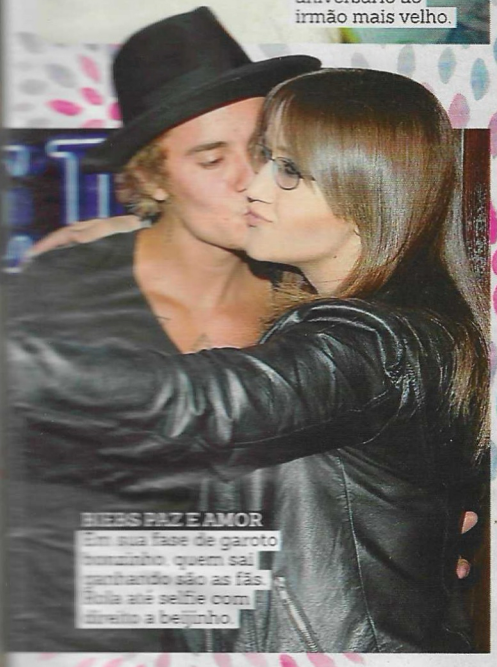
Fotos Groeby Group e reprodução/Instagram

Por **Jordana Pires**



OWN
Uma pausa pra curtir toda a fofura da baby Kendall! Ela postou esta foto pra desejar feliz aniversário ao irmão mais velho.

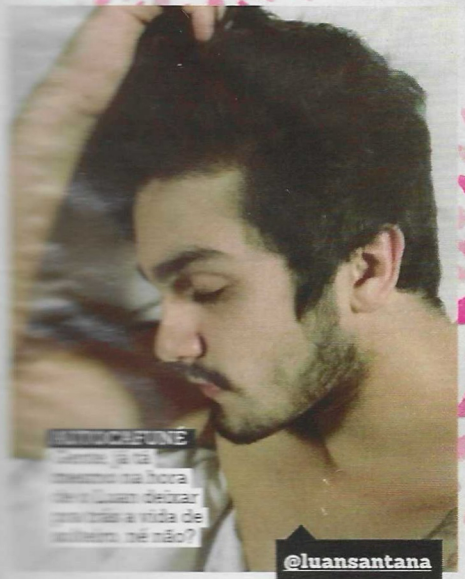
NOVO PAPEL
Ashton Kutcher e a pequena Wyatt Isabelle. O papel de pai lhe caiu bem, viu?



BEIJOS PAZ E AMOR
Em sua fase de garoto bonzinho, quem sai ganhando são as fãs. Bota aí selfie com direito a beijinho.

ELE NÃO JOGA...
Desfila! Dispensado pelo Arsenal, Brooklyn, filho mais velho de David Beckham, estreia como modelo.

@brooklynbeckham



@luansantana

QUEM, EU?
Nick Jonas posando com aquela cara de quem vai pegar um táxi e acaba se encontrando nele. Aprendeu?

@nickjonas

Publicidade

HOW ABOUT SOME MAKE UP TO GO TO SCHOOL?

step 1
Passe uma base para igualar a pele. *Do not overdo it!*

step 2
Faça uma *"duck face"* e aplique o *blush* acima da bochecha.

step 3
Aplique uma sombra *light* nas pálpebras. *Match it with your uniform.*

step 4
Finalize com o seu *gloss* preferido.

Você linda e seu inglês impecável.

Faça inglês na PBF.
Matricule-se já!
pbf.com.br
/pbfidiomas /pbfidiomas

50 anos pbf
english - español

MAURÍCIO DESTRI

23 anos, virginiano
Em *I Love Paraisópolis*, nova trama das 19h, seu personagem será caidinho pela Marquezine. E nós já caímos pelas fotos lindas e os textos poéticos que publica no IG dele. Segue lá: @mauriciodestri

Foto Divulgação

CAPRICHO
“Sabe aquela hora que a gente curte com a melhor amiga? Quando leio minha revista é assim.”
Manu Gavassi, cantora, atriz e leitora de CAPRICHO
Manu Gavassi doou seu cachê para o GRAACC
Abril
CAPRICHO é da Abril. Ler é bom demais.

favoritos

IMAGINE POR AQUI

AO VIVO
Os shows rolam no Rio de Janeiro (16/4) e em São Paulo (18/4)

Os meninos do Imagine Dragons falam sobre o novo álbum e os shows no Brasil

Este mês, vocês vão se apresentar no país pela segunda vez! Como se sentem?
Dan: Estamos animados. O show que fizemos no Lollapalooza, em 2014, com certeza foi o de que eu mais gostei em toda a minha vida. Então temos grandes expectativas pra esse retorno.

O que os fãs podem esperar da turnê do segundo álbum, *Smoke + Mirrors*?
Dan: Vamos tocar todas as músicas do novo álbum e também algumas do primeiro. Estamos trabalhando com uma produtora e planejamos mais do que um show, queremos uma experiência completa. Não vamos só ficar tocando, vão rolar alguns efeitos especiais!

Que legal! O público brasileiro está muito animado com a vinda de vocês.
Ben: Animação é a palavra perfeita. Todo mundo no Brasil parece estar sempre cheio de energia.
Wayne: Vocês não querem só parecer descolados. Querem se divertir!
Dan: E isso é que é ser legal de verdade!

Para vocês, qual é o melhor momento em cima do palco?
Daniel: O mais incrível é a conexão com a plateia. Estamos em uma nova cidade, mas, quando pisamos no palco, parece que estamos entre amigos, dividindo nosso trabalho com um grupo grande de pessoas e recebendo algo em troca. Não tem como ficar melhor.

O novo álbum está indo muito bem de vendas. Foi uma surpresa?
Dan: A gente sabia que ia chegar ao número 1! Brincadeira. Nós tentamos criar algo que amamos, sem ficar só pensando se os outros vão amar ou não.
Ben: É tipo ter um filho. Você o coloca no mundo e torce para que ele não seja uma droga e as pessoas gostem dele. *(risos)*

Dá um pouco de medo lançar um segundo álbum depois de ter conseguido tanto sucesso com o primeiro?
Daniel: Nós planejamos não lançar mais nenhuma música depois de *Night Visions (o primeiro álbum)* para não correr o risco de um fracasso. Mas aí ficamos entediados e criamos outro álbum. Rs.
Por Fernanda Meirelles, de Berlim

Fala, Chris!

Christina Perri toca no Rio (22/4), em São Paulo (24/4) e Porto Alegre (25/4)

"Não poderia estar mais empolgada para ir ao Brasil. Os fãs daí são os mais passionais e estou ansiosa para encontrá-los."

"Gosto muito de tocar *A Thousand Years* ao vivo porque eu sento pertinho do público e fica um clima bem íntimo."

"Meus planos no país? Eu amo cheeseburger e minha missão é encontrar o melhor de cada cidade. Quem vai me ajudar a achar?"

"Em turnê, escrevo sem parar. Já tenho algumas músicas prontas e vou terminar o terceiro álbum bem rápido."

Foto: Reprodução/Instagram

Era uma vez

Emma Watson será a próxima princesa em filme live action. CH sugere as estrelas para os próximos ;)

EMMA WATSON
A atriz já está fazendo aulas de canto para dar vida a Bela no filme *A Bela e a Fera*, com estreia prevista para 2017. Yay!

SHAY MITCHELL
Se rolasse uma versão humana de *Pocahontas*, o bronze e o cabelão preto de Shay garantiriam o papel da índia, né?

BELLA THORNE
Nada de Fera para esta Bella! O cabelo ruivo e ondulado e a voz pronta pra cantar fazem da atriz uma perfeita Ariel, né?

ABRE O JOGO

No Brasil para promover a grife John John, Chace Crawford falou com a CH

PRIMEIRA COISA QUE REPARA EM UMA GAROTA:
"O sorriso e a confiança. Gosto de mulheres com senso de humor."

O ENCONTRO PERFEITO:
"Acho divertido ir a shows ou eventos esportivos, como jogos de basquete."

O QUE NÃO PODE FALTAR NA SUA MALA:
"Um bom jeans e uma camiseta básica. Sou um cara simples."

O QUE NUNCA VESTIRIA:
"Não curto muito calças coloridas." *(risos)*

TRABALHO QUE MAIS CURTIU:
"Gravar *Gossip Girl* em todos os cantos de Nova York foi incrível."

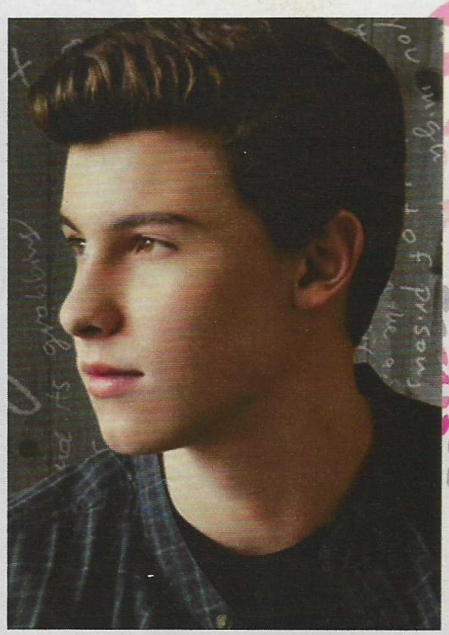
Estreias do cinema

Cada Um na Sua Casa
O desastrado alien Oh e sua amiga Tip se metem em uma aventura universal. **Estreia 9/4.**

Uma Longa Jornada
As histórias de dois casais se cruzam na obra baseada em Nicholas Sparks. **Estreia 9/4.**

Pássaro Branco na Nevasca
A jovem Kat (Shailene Woodley) tenta lidar com o sumiço da mãe. **Estreia 9/4.**

Entre Abelhas
Após o divórcio, as pessoas em volta de Bruno (Fábio Porchat) ficam invisíveis. **Estreia 23/4.**



Amorzinho

Do Vine às prateleiras! Shawn Mendes lança um disco só dele!

A espera acabou! Depois de meses de enrolação, Shawn Mendes finalmente vem aí com *Handwritten*, seu primeiro álbum. A estreia está prevista para 14/4, e o disco promete seguir o estilo romântico e meio acústico do cantor, que surgiu no Vine em 2013. Mas Shawn garante algumas surpresas. "Vai ter uma música meio rap. Ela veio do fundo do meu coração e espero que os fãs gostem", contou à MTV. Quem está ansiosa?

ME ADOTA?

A ruiva mais louca da televisão está de volta! Na segunda temporada de *Adotada*, Maria Eugênia terá que enfrentar outros desafios. Será que ela vai garantir os lucros de um food truck? Ou vai surtar ao ter que dividir a casa com cinco filhos? Os novos capítulos da série vão ao ar em 26/4, na MTV Brasil.

Mais de 200 pessoas trabalharam nesta filmagem.

NO SET DOS HERÓIS

Não vi nenhuma cena com as roupas de herói. Pena.

Estreia **23/4**

O dia em que fui ao estúdio para assistir à gravação de uma cena de *Vingadores*

Na minha lista de feitos incomparáveis, dei check em "Visitar um set de filmagem". Foi uma das experiências mais legais da minha vida! Viajei para Londres a convite da Walt Disney Pictures para acompanhar um pouquinho das gravações de *Vingadores: A Era de Ultron*, a sequência do filme que junta os super-heróis da Marvel. Sonho! De repente, eu estava dentro do laboratório do Tony Stark, o Homem de Ferro. É tudo de verdade: das anotações na parede aos porta-retratos. Pude assistir a uma das cenas mais importantes do longa: o momento em que o vilão mecatrônico Ultron entra na sala onde estavam todos os Vingadores. A cena começava com os heróis conversando, tentando segurar, de brincadeira, o pesado martelo de Thor. O clima descontraído rapidamente é interrompido pelo barulho do Ultron entrando no local, aí os Vingadores correm em direção a ele e... Corta! O mais legal foi ver a naturalidade como tudo é gravado. Antes do famoso "Ação!", Chris Evans comia algo e Chris Hemsworth mexia no celular. Na hora do play, um jogou o prato embaixo do sofá e o outro cobriu o celular com uma almofada. Vai ser muito legal lembrar disso na hora em que a gente sentar no cinema pra assistir ao filme, né? **Por Fernanda Catania**

Quebrou de novo

Inspirada em Madonna, Kim Kardashian platinou o cabelo e botou a internet abaixo. E a gente, claro, se matou de rir com os memes que vieram depois...

KIM DOG
E ainda sobrou pros cães fofos da raça afgan hound. Own!

KIMDRACO
O melhor de todos! Kim de Draco Malfoy. Cara de um... cabelo da outra!

LET IT GO! LET IT GOOO!
Não podia faltar a Elsa! Mas, pela expressão chateada, parece que a personagem não curtiu muito.

I'M A KHALEESI
Ela diz que a referência foi Madonna, mas a gente desconfia de outra pessoa, sabe?

PURA QUÍMICA!

Em time que está ganhando... não se mexe!

Tudo indica que lá vamos nós para o quarto encontro entre Bradley Cooper e Jennifer Lawrence no cinema. A história começou em *O Lado Bom da Vida*, em 2012, que de cara rendeu o Oscar de melhor atriz a Jennifer (e melhor tombo, haha!). Depois disso vieram *Trapaça* (2013), *Serena* (2014) e agora *Joy* (2015), que contará a história da apresentadora americana Joan Rivers, morta no ano passado. Mas não é só em BradJen que Hollywood investe. Relembre outras apostas para o quesito casal:

- **Shailene Woodley** e **Ansel Elgort**. Um casal em *A Culpa É das Estrelas* e irmãos em *Divergente* e *Insurgente*. Mas juntos, sempre.
- **Adam Sandler** e **Drew Barrymore**. Bests na vida real, estrelaram casais em *Afinando o Amor*, *Como Se Fosse a Primeira Vez* e *Juntos e Misturados*.
- **Channing Tatum** e **Jenna Dewan**. Se conheceram nas filmagens de *Ela Dança, Eu Danço* e fizeram *Dez Anos de Pura Amizade*... E, entre um e outro, ainda se casaram de verdade! <3

The Fooo Conspiracy

Quem é? A boyband sueca que já abriu shows do Justin Bieber é formada por quatro lindos que mandam bem no canto e na dança.
O que ouvir? *All Over the World* é superagitada. Já *Suitcase* é meio hip hop.
Onde encontrar? youtube.com/thefooomusic

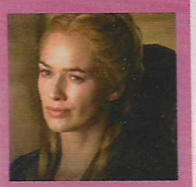
Por Gabriella Amaral, da Galera CH

Winter is coming

Com a volta de *Game of Thrones* em 12 de abril, a aposta é quais personagens não sobreviverão à quinta temporada da série...

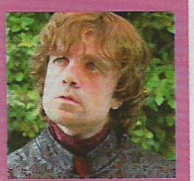
Margaery Tyrell, projeto de rainha

Ela ficou viúva no dia do casamento. Ok, a gente amou que o Joffrey morreu, mas ela já tá de olho no irmão mais novo dele. Assim não dá, Margaery!



Cersei Lannister, a rainha

Ela acusou injustamente o próprio irmão, Tyrion Lannister, de ter matado o rei Joffrey. Se ele não foge, fica sem cabeça. Não mesmo, obrigada!



Tyrion Lannister

A série é cheia de surpresas, e sempre algum personagem que a gente ama morre. Deve sobrar (de novo) pra ele. Chateada!

Anjos disputarão o amor de Lucinda em *Fallen*.

Celestial

Nada de vampiros ou lobisomens. Os anjos é que vão dominar a telona

Já está confirmado: *Fallen*, o primeiro de uma série de quatro livros da americana Lauren Kate, vai virar filme ainda este ano! Os atores que darão vida aos personagens Lucinda Price, Daniel Grigori e Cam Briel são Addison Timlin, Jeremy Irvine e Harrison Gilbertson *(os lindos da foto acima)*. Se você mora em outro planeta e ainda não ouviu falar de *Fallen*, a história é sobre a ida de Lucinda para um reformatório, culpada pela morte de seu namorado. Lá encontra Daniel e Cam, sem saber, claro, que eles são anjos e disputam seu amor há anos! Vamos amar, sim ou com certeza?

COMIDINHAS

Duas delícias que já eram ótimas e ficaram ainda melhores! Oba!

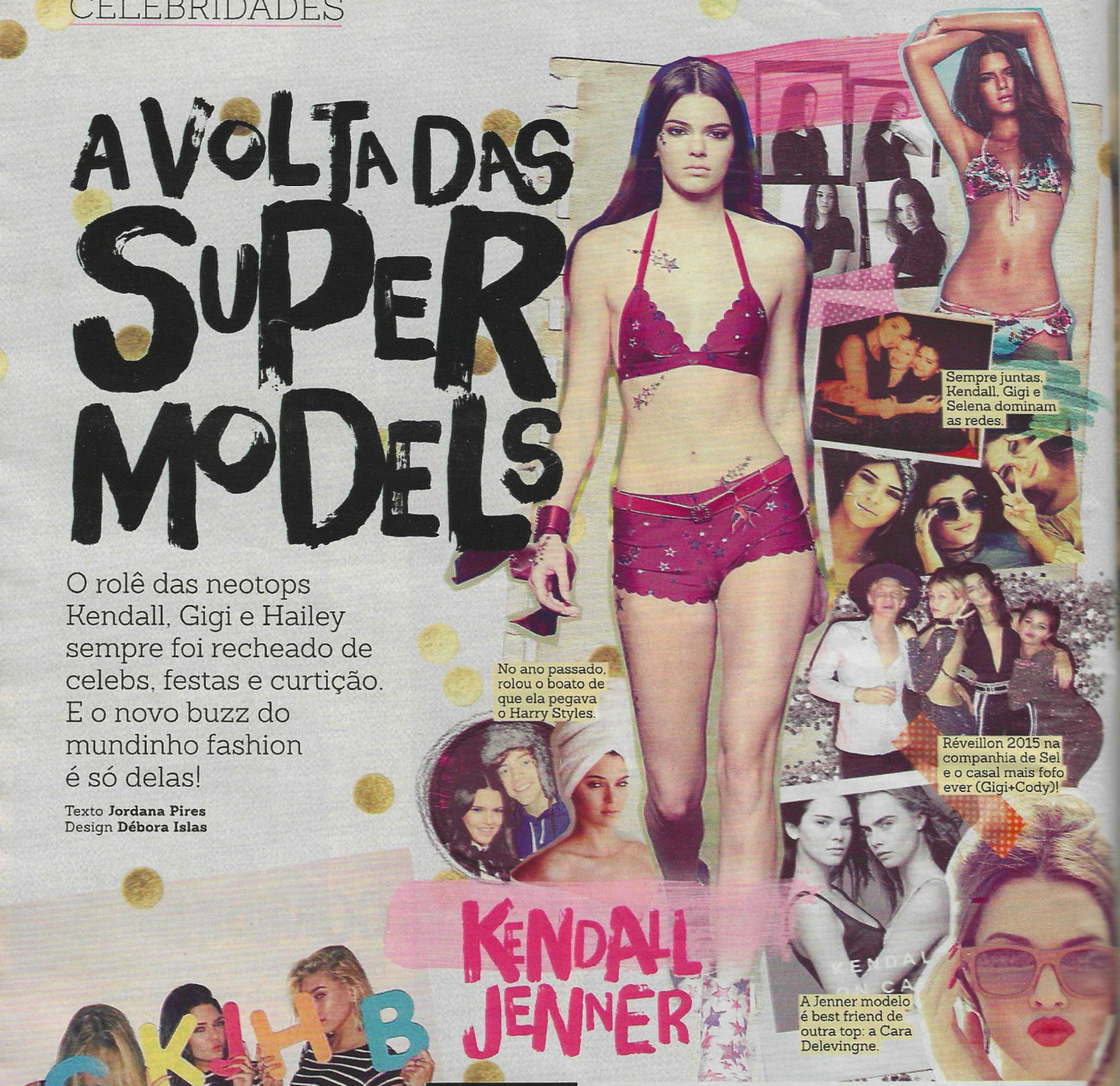
LEITE MOÇA CREMOSO
Mais consistente, dá pra comer de colher sem melecar tudo.

TODDÃO
Bem maior! São 270 ml de pura alegria.

A VOLTA DAS SUPER MODELS

O rolê das neotops Kendall, Gigi e Hailey sempre foi recheado de celebs, festas e curtição. E o novo buzz do mundinho fashion é só delas!

Texto **Jordana Pires**
Design **Débora Islas**



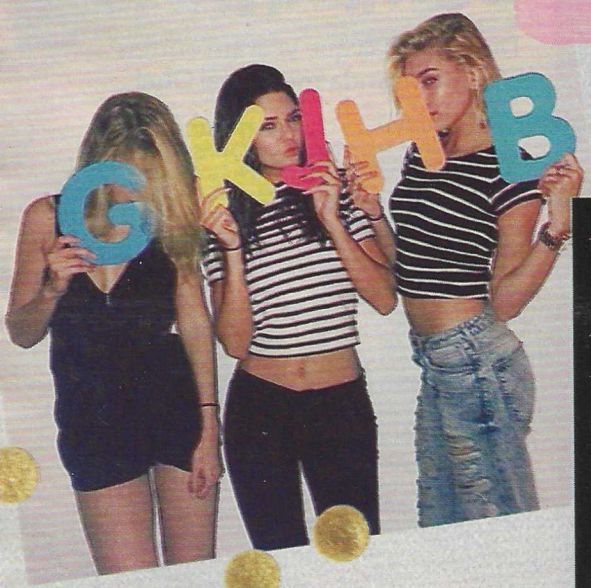
Sempre juntas, Kendall, Gigi e Selena dominam as redes.

No ano passado, rolou o boato de que ela pegava o Harry Styles.

Réveillon 2015 na companhia de Sel e o casal mais fofo ever (Gigi+Cody)!

A Jenner modelo é best friend de outra top: a Cara Delevingne.

KENDALL JENNER



FICHA

Nome: Kendall Nicole Jenner

Idade: 19 anos

Insta: @KendallJenner

Carreira: desfiles para Marc Jacobs, Chanel, Pucci, Fendi e D&G

DAS REDES À PASSARELA

"Eu tive que trabalhar ainda mais duro", disse Kendall à *Teen Vogue*. Para a modelo californiana de 19 anos, a família famosa, o reality show *(Keeping Up with the Kardashians)* e seus mais de 21 milhões de seguidores no Insta não são vantagem no mundo da moda. "As pessoas não queriam me dar uma chance porque eu já era conhecida", completa. Foi o estilista Marc Jacobs quem decidiu levá-la pela primeira vez pra desfilar. E realizou seu grande sonho – sabia que ela é superfã da Gisele Bündchen? Outras grifes vieram, e o mundo fashion curvou-se ao poderoso buzz das redes sociais. Em março deste ano, Kendall ganhou um editorial de 13 páginas da revista *Vogue* (Amy Adams, na capa, só ganhou seis). Apaixonada pelo pai, o ex-campeão olímpico Bruce Jenner, ela jura que ainda conta mentiras. Mas só para a irmã Kylie, quando rouba suas roupas.

GIGI HADID

FICHA

Nome: Jelena Noura Hadid

Idade: 19 anos

Insta: @GigiHadid

Carreira: foi modelo da Baby Guess aos 2 anos. Hoje é o rosto da Maybelline

Amiga das celebs, Gigi não perde o clique com Joe Jonas e Rihanna!

Com a irmã Bella, que também é modelo.

AS LINDAS TAMBÉM SURTAM

Você a conheceu no clipe de *Surfboard*, do australiano Cody Simpson, seu namorado ioiô – uma das várias brigas dos dois rolou na véspera das fotos para a sua primeira campanha da grifona Tom Ford. "Eu chorei ao telefone a noite inteira", contou ao site style.com. A vida de modelo está nos genes de Gigi. Sua mãe é a ex-modelo Yolanda Foster, do *Mulheres Ricas* dos EUA; sua irmã Bella também desfila. Mas ela credita seu sucesso às mídias sociais. "Antes, uma modelo era só um rosto. As redes deram voz à nossa personalidade." Aos 19 anos, está no time Victoria's Secret Pink. Mas seu sonho é ser uma Angel – acredita que ela já foi reprovada? "Era muito tímida, cheguei ao casting e surtei." Viu? Acontece até mesmo com as lindas.

Gigi brilhando na passarela de Emilio Pucci. #diva

Eles tentam disfarçar, mas a gente sabe que rola algo com Justin Bieber.

Como boa modelo que é, não tem medo de mudar o look. Curtiu os fios roxos?

Entre os amigos famosos de Hai, está o rapper Khalil.

HAILEY BALDWIN

FICHA

Nome: Hailey Rodhe Baldwin

Idade: 18 anos

Insta: @HaileyBaldwin

Carreira: desfilou pela Topshop e também para a Moschino

A BAILARINA DE BIEBER

Se rolou algo difícil na adolescência de Hailey, foi o fato de ter pai (Stephen) e tio (Alec) superstars de Hollywood, lá nos anos 90. Ela é uma Baldwin. "Meus amigos não entendiam que meu tio estava no *30 Rock* e que eu ia para Los Angeles com meu pai", confessou à revista *Love*. Talvez por isso tenha trocado a escola por aulas em casa. Até pouco tempo, seu lance era dançar – desde os 5 anos pratica no Miami City Ballet! Aí entrou na agência Ford. Pode ter sido o seu estilo rebelde, ou os amigos mais famosos, como Cody Simpson e as irmãs Jenner, mas ela chamou a atenção e foi logo escalada para um editorial na revista moderninha *Love*. Bom, e tem o Biebs, né? Hailey apareceu como seu novo affair, até a festa de 21 anos do cantor, no Caribe – ela foi embora no meio porque Biebs pagou pau pra modelo Yovanna Ventura. Deu ruim, hein?

Foto: Divulgação e reprodução

SINGING OUT LOUD

Ed Sheeran quase desistiu – e agora está no auge. No final deste mês, vem a São Paulo e ao Rio. E está doido pra fazer um rolezinho pelas cidades e ir à praia. Será que vai precisar de guia?

Texto e entrevista **Gabriela Zocchi**
Design **Miro Branco**

"Chegou um ponto em que eu queria desistir. Trabalhei duro, lancei quatro EPs e tinha acabado de tocar em um show completamente esgotado. Mas eu estava ali, sem dinheiro, sem ter onde morar, com um celular sem bateria e nenhum lugar para ir." Esse é um trecho de *A Visual Journey*, o livro lançado por Ed Sheeran no final do ano passado, em que fala sobre o difícil começo de sua carreira.

Aquele Ed provavelmente não acreditaria se contássemos que, em poucos anos, ele seria considerado um dos 30 artistas com menos de 30 anos mais influentes do mundo da música pela revista *Forbes*. Ou que seu segundo álbum, *X* (lê-se multiply), seria o disco mais vendido na Grã-Bretanha em 2014.

A verdade é que hoje ele está dominando as paradas e vem comemorar seu sucesso aqui no Brasil. O ruivinho mais falado do momento se apresenta em São Paulo nos dias 28 e 29 (os dois shows já estão esgotados!) e no dia 30 no Rio de Janeiro. Enquanto sua turnê passava pela Ásia, o cantor falou com a CAPRICHO sobre seus planos pra temporada brasileira e o sucesso que está fazendo mundo afora.

Ed, você vem ao Brasil pela primeira vez em abril! Está ansioso?
Sim, estou muito empolgado! Nunca fui ao país e alguns amigos que já tocaram aí me disseram que é uma das melhores plateias do mundo, então acho que vai ser legal.

Os ingressos dos seus shows se esgotaram em questão de horas e tiveram que abrir uma apresentação extra. Você sabia que era grande assim no Brasil?
Não dá para ter muita noção, né? A maioria dos tuítes que recebo são em português, então imaginava que meu trabalho era bem-visto no Brasil, mas nunca se sabe até que você faça uma apresentação na cidade. Estou feliz que o pessoal esteja animado para as minhas.

O que os fãs podem esperar de você?
Prometo tentar fazer com que a gente se entenda bem, mesmo não falando português. Vai ser uma apresentação cheia de vida. Estou empolgado de verdade.

Tem algum momento preferido do show?
Gosto muito de tocar *Bloodstream* ao vivo. Não sei por quê, mas é uma música de que eu gosto muito.

"ESTOU MUITO EMPOLGADO PARA TOCAR NO BRASIL. ME DISSERAM QUE VOCÊS SÃO UMA DAS MELHORES PLATEIAS DO MUNDO"

"ASSIM COMO A TAYLOR, TAMBÉM RECEBO CRÍTICAS POR CANTAR SOBRE EX-NAMORADAS"

Fora os shows, o que mais você pretende fazer no seu tempo livre no país?
Eu ainda não fiz muitos planos, mas quero explorar as cidades, ver alguns pontos turísticos, provar a comida local, ir à praia... Sei lá, dar uma volta.

Você arrasou no Brit Awards, levando os prêmios de Melhor Artista Solo Masculino e Álbum do Ano. Ficou surpreso?
Essa foi uma premiação concorrida. Eu sabia que a estatueta era minha ou do Sam Smith, que é meu amigo. Mas fiquei muito, muito feliz mesmo com o resultado.

No final de 2014, você lançou o livro *A Visual Journey*, com revelações surpreendentes, como já ter morado na rua e pensado em desistir da carreira. Como se sente em relação a esse passado?
Não me arrependo de nada que fiz, porque acho que tudo me trouxe para onde estou hoje e me fez quem eu sou. Foi tudo parte da minha jornada.

Se você pudesse voltar no tempo e dar um conselho ao Ed daquela época, qual seria?
Eu provavelmente diria "Continue fazendo o que você faz, porque tudo vai ficar bem".

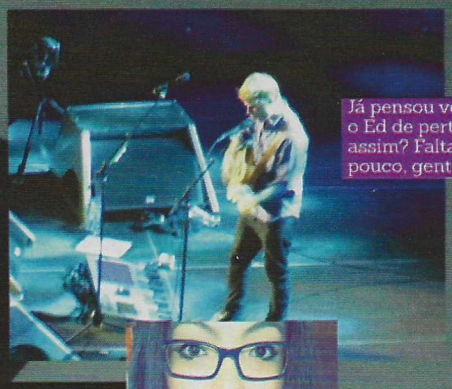
***Thinking Out Loud* foi o single que alcançou o lugar mais alto nas paradas americanas. Pensou que essa música lhe levaria tão longe?**
Essa sempre foi a minha música preferida do álbum, mas a gravadora não queria que ela virasse um single, o que é meio irônico, porque agora todos estão felizes com os resultados. Mas, quando a lancei, só eu achava que ela poderia ser um sucesso.

Tem alguma razão pela qual ela seja a sua música preferida?
Foi a última música que fiz para o álbum, e essa costuma ser sempre a minha preferida. A letra também exigiu mais composição, então, modéstia à parte, acho que ela está bem escrita. *(risos)*

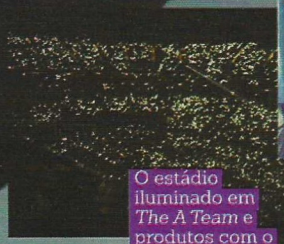
O clipe é muito legal! Como foi gravá-lo? Você já sabia dançar?
Fiz algumas aulas e foi uma experiência muito interessante. Na verdade, minha ideia original era colocar um casal de dançarinos em um salão, mas aí pensei que podia me arriscar um pouco, sabe? Fiz aulas e ensaios durante a turnê, antes de gravarmos. Mas não, eu não sabia dançar antes disso.

Seu álbum *X* foi um dos mais vendidos de 2014, mas a Taylor Swift ficou na sua frente. Rola alguma competição entre amigos para ver quem vende mais?
Ah, eu acho que nunca vou conseguir vender mais do que a Taylor na América do Norte. A Taylor é a dona do mercado americano, e eu me ponho no meu lugar. E a brecha é pequena, eu a estou alcançando, o que é bom. Abre o olho, Taylor! *(risos)*

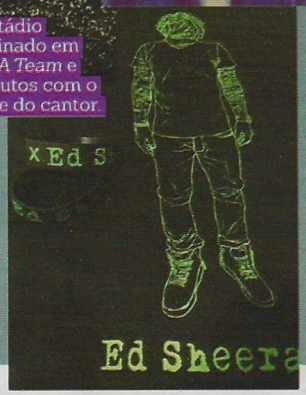
Um dia desses, uma fã mandou uma carta que dizia: "Apesar de você ser um pouco feio, eu te amo". Você já teve problemas com seu corpo?
Pois é. Esse foi um dos presentes mais engraçados que ganhei. *(risos)* Mas, respondendo à pergunta, acho que todo mundo tem problemas com o corpo. Ninguém está 100% satisfeito. O importante é se sentir confortável com



Já pensou ver o Ed de pertinho assim? Falta pouco, gente!



O estádio iluminado em *The A Team* e produtos com o nome do cantor



Ao vivo

Uma fã sortuda, que já viu o show, conta pra gente como foi

Magali Akemi, 17 anos, é fã de verdade! Trocou uma viagem para a Disney por um show da turnê *Multiply* em Londres, em outubro do ano passado. "Faria tudo de novo. Meu coração foi parar na boca quando ele subiu ao palco. Parecia um sonho. Eu esperei tanto tempo por aquele momento!", contou. O show é bem intimista: o Ed, o violão, a plateia e só. Nada de efeitos especiais ou dancinhas. "Ele canta superbem e é muito simpático. Conversa o tempo todo com o pessoal e faz brincadeiras em algumas músicas", entregou Magali. O repertório tem sucessos de seus dois álbuns. "Em *The A Team*, ele pede para a galera ligar a lanterna do celular. Fica lindo." E o pessoal vai ao delírio em *Sing*, a última música do show. "Nessa parte, o Ed faz todo mundo continuar cantando até não conseguir mais. No show que eu vi, não pararam até a saída da arena!", declarou. Outra parte legal é a dos mashups, em que ele mistura *You Need Me, I Don't Need You* com *Fancy*, da Iggy Azalea. #ChegaLogo

você mesmo e perceber que a vida não é só sobre aparência. Tem muitas coisas mais importantes do que isso.

O que dava mais insegurança quando você era adolescente?
Quando somos jovens, a gente se compara com as outras pessoas e pensa: "Por que eu sou desse jeito?". Mas na verdade os outros estão olhando pra gente também e pensando exatamente a mesma coisa. Acho que o que deixa os adolescentes inseguros são os próprios adolescentes.

Uma vez, a Taylor Swift disse que o mundo era muito sexista, porque, enquanto todos falavam que ela só escrevia músicas sobre ex-namorados, caras como você, que também escrevem sobre relacionamentos passados, não têm que lidar com esse tipo de pergunta. Você concorda com ela?
Eu concordo com o ponto de vista da Taylor, com certeza. Mas só para deixar uma coisa bem clara: eu também já recebi algumas críticas e perguntas que abordavam os meus relacionamentos passados. A mídia ficou bastante em cima de mim no lançamento do meu último álbum. Mas a Taylor tem razão. Sem dúvida, eles pegam mais no pé dela do que no meu.

A que pergunta você mais odeia responder?
Ah, eu odeio responder às mesmas perguntas de sempre. "Seu primeiro álbum se chama *Plus (mais, em inglês)*, o segundo se chama *Multiply (multiplicação, em inglês)*, o terceiro álbum vai se chamar *Division (divisão, em inglês)*?" Essa é a pior.

Você escreveu *Take It Back* como uma resposta às críticas pesadas que recebeu. Como é ser um artista na época das redes sociais? Os haters realmente incomodam?
Eu aprendi a lidar com eles conforme a carreira foi ficando mais bem-sucedida. É mais fácil lidar com esse tipo de ódio quando você tem sucesso, né? Porque aí você percebe que eles não têm razão. Mas o ódio dos haters só me dá mais exposição e faz com que eu queira trabalhar ainda mais.

Recentemente, você disse em uma entrevista que prefere namorar a sair com várias garotas ao mesmo tempo. Você sempre foi assim?
Eu penso em relacionamentos longos, mesmo que nem sempre consiga mantê-los. Na verdade, eu meio que tenho fases. Fico em um relacionamento longo por uns dois anos, aí a gente termina e eu fico curtindo a vida por uns quatro ou cinco meses, e aí volto a me relacionar com outra pessoa. Sempre foi assim comigo. Mas estou tentando ser melhor nisso e fazer um namoro durar bastante.

Ed, no ano passado eu fiz uma entrevista com você na qual disse que a parceria dos seus sonhos seria com o Stevie Wonder. Este ano você cantou com a Beyoncé em uma homenagem a ele. Como foi isso?
O tributo especial do Grammy foi um dos melhores momentos da minha carreira, sem dúvida. Eu estava muito feliz de participar de uma homenagem desse porte e tudo correu bem. Uma daquelas noites extraordinárias. Me senti muito honrado de poder dividir o palco com pessoas tão talentosas.

Você ficou amigo da Beyoncé?
Espero que sim! *(risos)* Eu a considero minha amiga agora. A gente se deu bem. Ela é uma pessoa muito legal.

Em 2014, você e a Demi Lovato falaram sobre fazer uma música juntos, mas até agora não rolou. Vocês desistiram?
Não desistimos, não! Essa parceria vai acontecer, sim. Só não sabemos quando ainda. É que nos últimos meses não tivemos tempo para sentar e pensar nisso com calma.

Você já está trabalhando no terceiro álbum? Como vai ser o som dele?
Sim, na verdade estou trabalhando nele desde que terminei o *X*. Na minha opinião, os álbuns precisam ter boas músicas, e aí, depois, você pode se preocupar em como elas vão soar. Por enquanto estou ben focado nas letras.

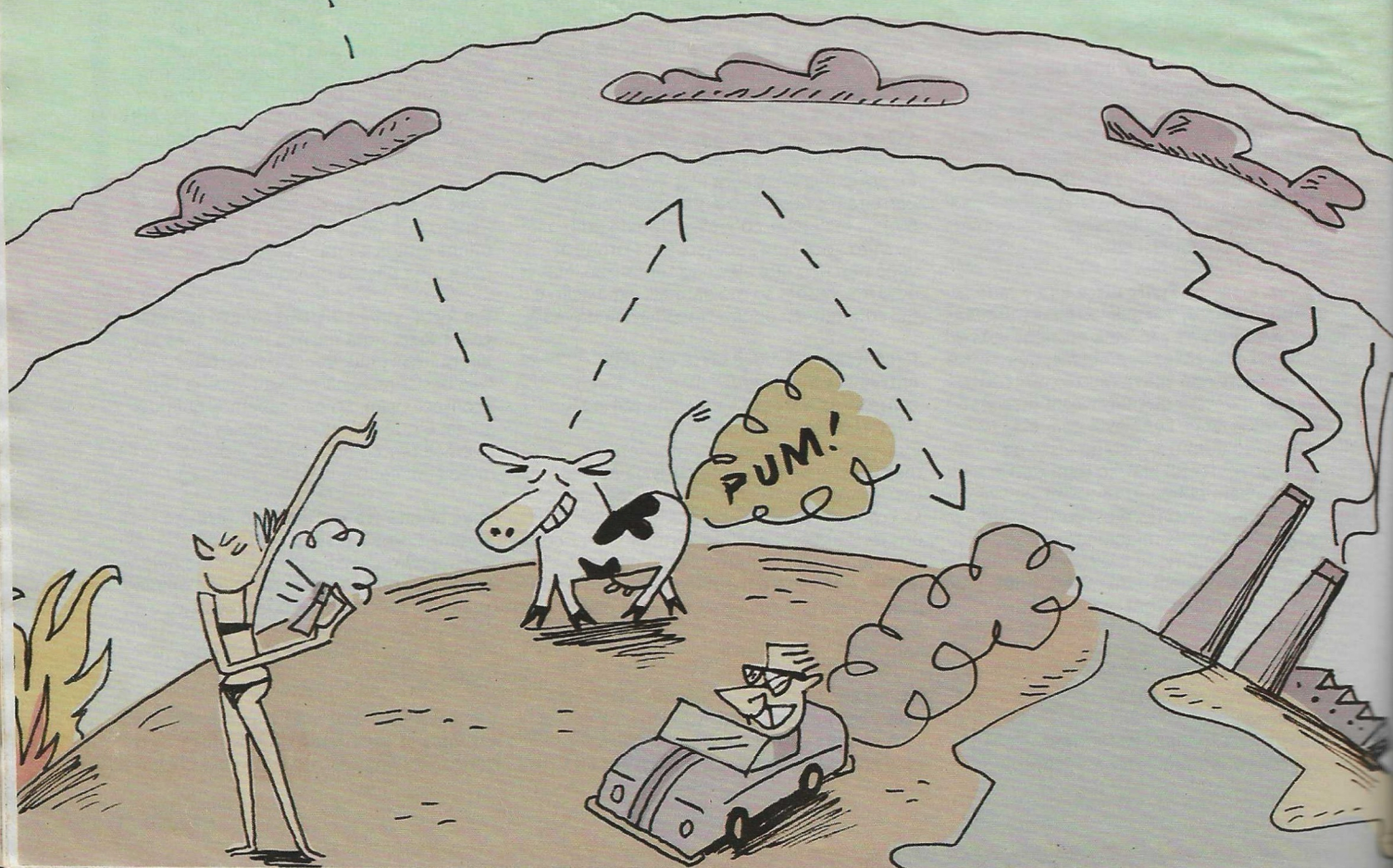
Obrigada por falar com a gente, Ed! Estamos te esperando no Brasil.
Obrigado. Mal posso esperar para chegar aí!

Fotos Divulgação e arquivo pessoal

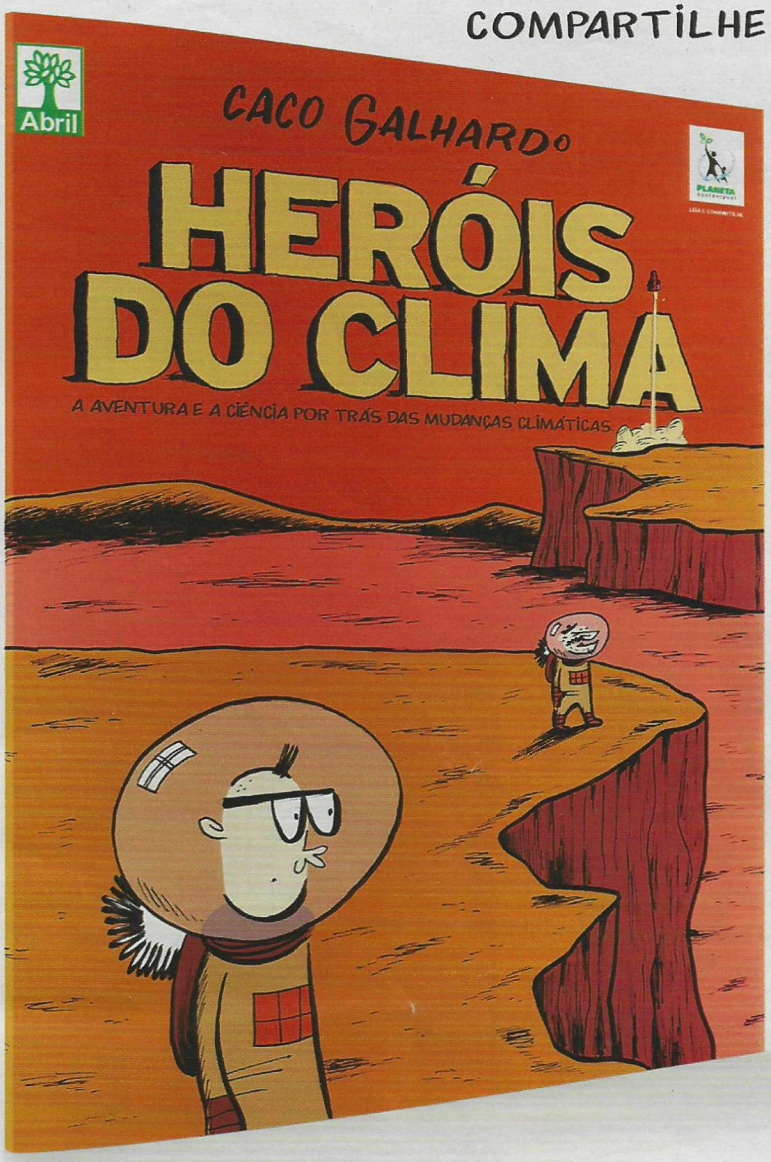
A GALERA DAS GELEIRAS TINHA MOSTRADO QUE A CONCENTRAÇÃO DE CARBONO NA ATMOSFERA SEMPRE OSCILOU ENTRE 200 E 280 PPM*.

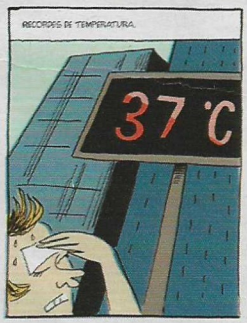
OS ESTUDOS DE KEELING MOSTRARAM QUE ESSES NÍVEIS TINHAM SIDO ULTRAPASSADOS NO MUNDO TODO. COM MAIS CO_2 NA ATMOSFERA, MAIS CALOR SOLAR PASSOU A FICAR "PRESO" NA TERRA.

TINHA TUDO A VER COM O EFEITO ESTUFA.



LEIA E
COMPARTILHE





BAIXE GRÁTIS O SEU EXEMPLAR NO SITE DO PLANETA SUSTENTÁVEL, EM BIT.LY//HEROIS-CLIMA

ATOL ESTÚDIO

PLANETA sustentável

Abril

CPFL ENERGIA

BUNGE

CAIXA

Braskem

THAT 70's

Elas são bests, amam beleza e curtem a vibe hippie. Aqui, Jeniffer Nascimento e Bruna Hamú, de *Malhação*, posam com makes setentinha bem bombados

Texto Marina Pedroso **Edição** Aline Fava **Fotos** Lucas Fonseca (Abá MGT)
Beleza Renato Mardonis (Abá MGT) **Produção de moda** Érica Folloni **Design** Maria Elisa Zaia

Quando perguntei pra Jeniffer em que ela era diferente da Bruna, ela respondeu: "Vixe. Ami, me ajuda! Essa eu não sei". Deixei as duas pensando enquanto eram maquiadas e, quando voltei, ainda olhavam uma pra outra, sem resposta. De repente, a Bruna deu um pulo da cadeira: "Já sei! A Jeni canta e eu não!". Haha, entendeu o grau da amizade, né? Elas se conheceram durante os testes pra *Malhação* e, desde então, não mais se desgrudaram – mesmo. Até pediram pra ser vizinhas de porta no prédio em que mora o elenco da novela, na Barra da Tijuca. "O Arthur *(Aguiar)* falava pra gente quebrar logo a parede", conta Jeniffer. E o que elas têm de parecido? Muito. Desde o signo de Leão até o recente vício pela vibe hippie dos anos 70: estampas, óculos redondos e calças boca de sino vivem presentes nos looks das duas. Ah, ambas também são conectadas em tudo que é assunto de beleza. Mas isso elas mostram melhor nas páginas a seguir. ;)

SOMBRA CHAPADA

Depois do côncavo marcado e o traço gatinho – febres nos anos 60 –, a sombra vibrante em toda a pálpebra foi o que reinou na década seguinte. **Pra copiar:** destaque a cor usando antes um primer pra sombras. Depois aplique o produto esfumando até acima do côncavo.

JENIFFER usa vestido Farm, brinco Bendita Benedita e chapéu Empetecadas. BRUNA usa camisa Farm, brinco Bendita Benedita e chapéu Empetecadas

OLHO DE BONECA
Cílios muito bem destacados com máscara em cima e embaixo é outra moda dos anos 70. Mas sem os cílios postiços usados na década anterior, para o resultado parecer mais natural. **Pra copiar**: além da máscara, se quiser usar o look à noite, marque o côncavo com marrom e esfume lápis preto rente aos cílios.

Colete Florinda, camisa Rapsodia.

Almofadas Lula Link (estampa de pássaros), Collector 55 (floridas), Ay Home Design (azul)

A NINJA DAS DICAS

Qual produto de make mora no seu coração?
Corretivo. Quando o descobri, minha vida mudou! Abre o olhar e ajuda a iluminar o rosto. Máscara, pra mim, também é básico do básico. Sempre uso!

Já teve DR com seu cabelo?
Sim. Ele sempre teve muito volume e eu o odiava – ainda mais porque todo mundo usava o liso escorrido. Era muito encanada, vivia fazendo chapinha.

Fizeram as pazes?
Hoje eu amo volume! Uso o xampu My Big Fat Healthy Hair, da Lee Stafford, deixo secar naturalmente e até me jogo no pó texturizador pra conseguir o volume. Só não curto o efeito armado do cabelo ressecado mesmo. Pra isso eu faço hidratação e uso secador deixando a raiz baixinha.

Que dica top você já aprendeu com sua mãe?
De manhã, depois de lavar o rosto com sabonete facial, passo soro fisiológico e deixo secar naturalmente. A pele fica hidratada e os poros mais fechadinhos.

O segredo pra conseguir o bronzeado perfeito é...
Cenoura! Já morei em Miami e vivia na praia. Comia muita cenoura ralada no almoço e cenoura baby o dia inteiro. Fiquei preta no inverno, acredita?

Tem algum hábito ruim?
Roer as unhas. Faço isso desde criança e já tentei de tudo pra resolver (até pimenta!), mas nunca deu certo. Sou ansiosa. Ah, às vezes tenho preguiça de tirar a maquiagem, mas me forço muito pra evitar.

MAKE NADA

Pra acompanhar a vibe natural dos hippies, a sombra preta saiu de cena e deu lugar aos tons terrosos. A pele também ganhou mais destaque. **Pra copiar**: use base líquida ou BB cream, de efeito leve, blush rosa e iluminador nas têmporas e sobre o nariz.

Blusa Farm, colete Spezzato Teen e brincos Lázara Design.

ESTILO MARCADO
Outro jeito pra não passar em branco com o make natural dessa década é marcar bem as sobrancelhas. **Pra copiar:** com um pincel chanfrado, preencha a área dos fios com sombra marrom. Então, pentele a sobrancelha com máscara incolor. Aí, é só finalizar com batom pêssego.

Camisa Zara, faixa Bendita Benedita e brincos C&A

A LOUCA DO MAKE

O que mais curtiu dessa experiência com trancinhas?
A praticidade pra cuidar! É só lavar o couro cabeludo com xampu, sem esfregar pra não fazer frizz, e deixar secar naturalmente.

Vai aposentá-las quando *Malhação* acabar?
Vou aproveitar mais um pouco! Ainda pretendo voltar aos meus cachos, que amo muito.

Você sempre curtiu ser cacheada?
Já tive crise pra aceitar, fazia progressiva. Mas a dica é: quanto mais cedo assumir seus cachos, melhor. Ainda sofro pra recuperar os meus. É muita química pra desintoxicar, tem que esperar crescer mesmo.

Que produto de maquiagem é must no seu dia a dia?
Só pode escolher um? Pra mim, nunca podem faltar batom, lápis de olho e máscara. São meus top 3!

Vício em cor de batom?
Quatro, na verdade! São todos da M.A.C: Lady Danger, Flat Out Fabulous, Heroine e Ruby Woo.

Tem algum outro vício?
Esmaltes! No colégio, mudava as unhas a cada dois dias. Agora sofro por só poder usar vinho, laranja ou pink, as cores da Sol.

Um sonho de beleza seria...
Que meus cílios naturais fossem como postiços! Amo e sempre uso pra sair.

Um passo a passo ninja pra tirar o make do olho é...
Primeiro, passar lenço demaquilante. Aí, no banho, reforçar com gel de limpeza; por último, tirar o que restou com cotonete e demaquilante.

RED FEVER

O bocão vermelho era marca registrada da cantora Debbie Harry, da banda *Blondie*, que foi hit de beleza dos 70's. **Pra copiar:** deixe a cor do batom mais viva apagando os lábios com base antes. O efeito molhado e sem meleca rola ao usar balm por último.

Óculos Marc Jacobs, brincos Accessorize, vestido Farm e casaco Espaço

Papéis de parede Bobinex (esquerda) e Bucalo (direita)

O corte da vez

Versátil e prático, o long bob virou queridinho das famosas. Descubra aqui se ele vai fazer sua cabeça também!

O QUE É?

Chamado de chanel crescido, é um corte que fica abaixo dos ombros e acima do busto, mais ou menos na altura da clavícula. A base deve seguir uma linha reta, mas pode ter repicado, bico e camadas degradê.

DE ONDE VEIO?

A primeira vez em que o long bob virou moda foi nos anos 90, por causa de Rachel, personagem do seriado *Friends* interpretado por Jennifer Aniston. Agora a febre do corte ressuscitou graças às its girls Olivia Palermo e Alexa Chung.

QUAL A VANTAGEM?

Curinga, é uma versão mais leve e com pontas menos desgastadas em relação ao cabelo longo. Mas tem também a finesse do curto. Com esse comprimento, o cabelo fica leve e rápido de modelar: dá pra amassar, dar estrutura, deixar liso, podrinho...

TODAS PODEM FAZER?

Yes! O corte garante volume na proporção para diferentes estilos. Para cabelos lisos e ondulados, invista no corte todo reto pra ter efeito clássico, enquanto os repicados e em camadas dão um ar mais moderno. No caso das cacheadas, a dica é cortar em camadas pra dar caimento e movimento aos cachos.

Quem deu as informações: Rodrigo Cintra, cabeleireiro do Studio W Iguatemi e apresentador do programa *Esquadrão da Moda*; Sérgio Gomes, cabeleireiro e proprietário do Hi! Salão

Selena Gomez

QUEM JÁ CORTOU?

Veja as celebs que aderiram ao long bob e, se quiser entrar na onda, encontre seu estilo de cabelo e a inspiração!

Olivia Palermo

Solange Knowles

Lucy Hale

Fotos Startraks, Getty Images e divulgação

MESMO CORTE, QUATRO ESTILOS

Beach spray Endless Summer, Lola Cosmetics (R$ 54)

Modelador de cachos Pearl, Remington (R$ 150)

Vanessa Hudgens

CACHEADA DA PRAIA
Com o cabelo ainda úmido, borrife um pouco de beach spray no comprimento. Em seguida, seque as mechas com a cabeça virada para baixo para ganhar um pouco de volume. Depois, reforce os cachos usando um babyliss fino ou médio no comprimento.

ONDAS AMASSADAS
É o mais elaborado. Primeiro, seque todo o cabelo. Então borrife spray fixador mecha por mecha e enrole-as desde a raiz no cilindro de um babyliss largo – mas sem fechar o clipe do aparelho pra não deixar nada marcado. Se quiser pontas retas, estique-as depois com chapinha.

Modelador de cachos largo Tourmaline, Taiff (R$ 250)

Spray fixador Valorize, Amend (R$ 18)

Gi Lancellotti

Surf Spray, Acquaflora (R$ 27)

Secador Speed Ion, Salon Line (R$ 151)

Lily Collins

PODRINHO
Aqui, você usa beach spray nos fios molhados como no cacheado, mas depois é diferente: faça até seis rolinhos em toda a cabeça (prenda com grampos ou elásticos) e seque-os com secador. Quando terminar, é só soltar e dar uma amassadinha final com as mãos.

PONTAS MODELADAS
Aplique gel em spray no cabelo úmido. Faça uma pré-escova, dando atenção à raiz, que deve ficar baixinha. Com a chapinha na vertical, enrole uma mecha em volta de uma das placas, feche o aparelho e puxe-o pra baixo. Repita o processo em todo o cabelo.

Elizabeth Olsen

Gel em spray 3D Fixed, C.Kamura (R$ 25,80)

Prancha alisadora FTI (R$ 149)

Bia Marquezine

Niina Secrets

Marina Ruy Barbosa

Manu Gavassi

Deixar a franja crescer

A Thay se incomodava com sua testa, e isso a impedia de mudar o cabelo. Não mais!

MENININHA

"Desde pequena minha mãe sempre cortou meu cabelo com franja bem curtinha. Acho até que esse era o corte mais comum entre as crianças: prático, não atrapalhava na hora da brincadeira. Já nessa fase, com 5 anos, uma prima começou a zoar da minha testa, dizendo que era grande demais, e isso, lógico, me chateava bastante. Como meu cabelo sempre foi muito claro, a parte da raiz se misturava com o tom branco da pele, o que criava a sensação de que a testa era maior ainda. Eu odiava!"

ACNE À VISTA

"Quando eu fiz 14 anos, minha pele começou a ficar bastante oleosa e com um pouco de acne. Rapidamente notei que as espinhas maiores estavam se concentrando bem na testa. Quando fui ao dermatologista, elê confirmou que o problema tinha relação com os fios abafando a pele. Foi então que eu comecei a usá-la presa em casa. Mas só em casa! Não ia de jeito nenhum para a escola com a testa à mostra – eu ainda implicava um pouco com o tamanho dela."

FASE DE TESTES

"Em casa, eu comecei a experimentar a franja em versões diferentes: prendia para o lado, usava tiara, fazia rabo de cavalo... Fui me acostumando com esse visual e decidi encará-lo na rua. Claro que também amadureci e aprendi a não ligar tanto para a aparência. Aliás, entendi que ninguém nota nossas qualidades e defeitos da mesma forma que nós mesmas. Então, aquela testa, que pra mim parecia ser o fim do mundo, na real, meus amigos nem notavam."

ENFIM, LIVRE

"Conforme fui fazendo esses testes, resolvi parar de cortar a franja e deixá-la crescer aos poucos. Demorou, foi todo um processo, e isso fez com que eu estranhasse menos a mudança. O ganho de tempo foi outro fator importante que influenciou na minha decisão. Eu tinha de escovar a franja quase sempre para ela ficar certinha, e com a versão lateral eu não perco tanto tempo assim. Usar a frente do cabelo mais longo afinou bastante meu rosto. Por fim, deixei de ser a 'Thayná da franjinha', né? Estou amando!"

"Eu não prendia o cabelo nem que me pagassem"

PARA TODA HORA

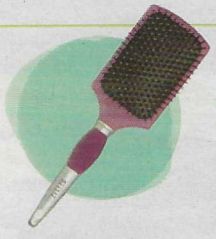
A Thay, que ama cuidar da cabeleira, tem uma lista de produtos aliados para o cabelo fino e oleoso, como o dela

Creme Restaurador para Pentear, Pantene (R$ 16,40)

1 "Sempre que vou à piscina ou para a praia, uso esse creme. Ele desembaraça os fios bem rápido e tem um cheirinho que eu adoro!"

Restaurador de Pontas, Avon (R$ 15,99)

2 "O meu cabelo é bem oleoso, então preciso tomar cuidado com séruns e óleos. Esse reparador de pontas é levinho e não pesa."



Escova Raquete, Belliz (R$ 19,10)

3 "Meus fios embaraçam muito. A escova raquete tem cerdas curtinhas que ajudam a desfazer os nós sem machucar."

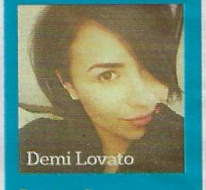
Xampu Reconstrutor, Dove (R$ 7,19)

4 "Não consigo trocar de xampu. Essa linha ajuda a controlar a oleosidade do meu cabelo e diminuir os arrepiadinhos!"

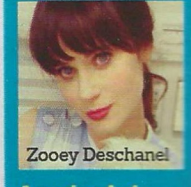
Quem deu as informações: Bruno Piovan, hairstylist do C.Kamura Campinas.

3 TIPOS DE FRANJA

Reta
Fica linda em rostos triangulares. Num rosto redondo, pode acentuar um pouco as bochechas. Para criar um ar mais moderno, a altura do corte deve ficar mais ou menos no centro da testa, e as pontas podem ser levemente repicadas.

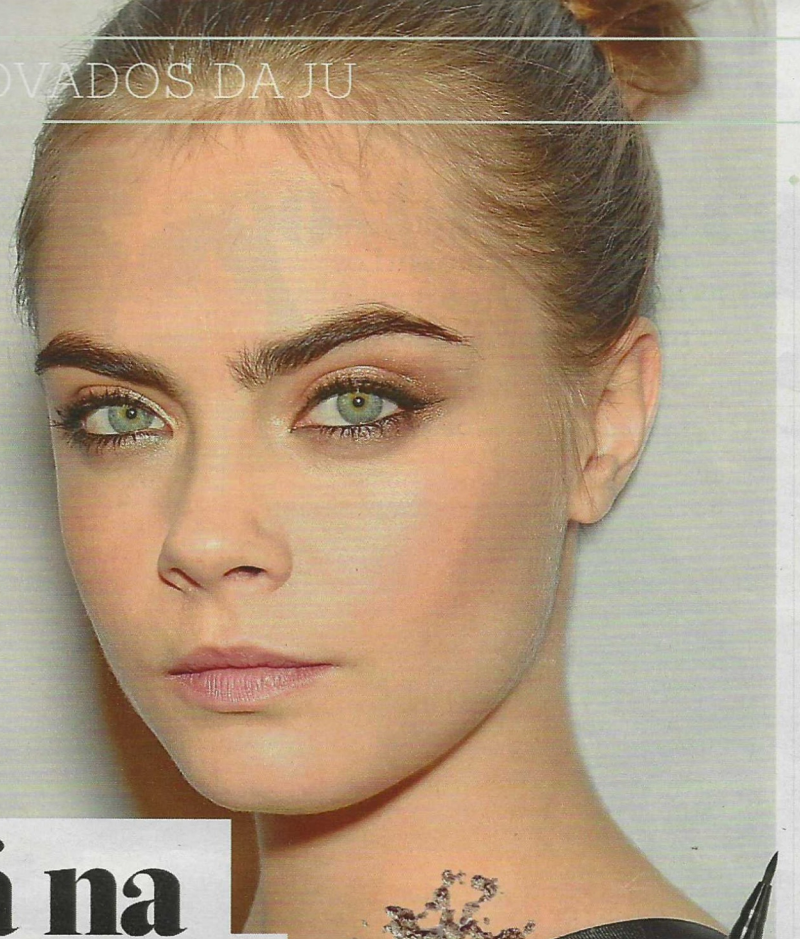


Lateral
A parte mais curta desta franja fica na altura do nariz, e assim você pode prendê-la atrás da orelha pra ficar mais prática. Combina com todos os tipos de rosto – redondo, quadrado ou triangular.



Arredondada
Ela é mais longa que a franja reta – logo abaixo da sobrancelha –, e por isso ganha mais volume. As laterais são mais longas, criando um formato arredondado de meia-lua. Meio 70's, bem cool.

Ju Costa é editora de moda e beleza



Fotos Getty Images e divulgação

Tá na Cara...

...e também pode estar em você. Bora copiar o look?

Copie este make, copie este make, copie este make! Sério, estou hipnotizada por este olho da Cara Delevingne! Ele é curinga e combina com todos os tons de pele. Dois lançamentos são perfeitos para criar o mesmo efeito em casa: a sombra metalizada da Contém 1g (em toda a pálpebra móvel) e o duo de lápis e delineador da Nyx – um lado para o gatinho e o outro para a linha-d'água. Para de me olhar, Cara! Hahaha.

Sombra I'm Model Elegance Cintilante, Contém 1g (R$ 22)

Caneta Two Timer, Nyx (R$ 89)

SÓ NO BOCÃO

Três cores vibrantes, mas com texturas diferentes. Escolha a sua

1

MATE
O batom líquido é aquele produto que gruda na boca depois de seco. E fica bem opaco, viu!? Amei o tom vermelho meio rosado.

2

CREMOSO
Impossível passar despercebida com este pink, e ainda assinado pela Miley Cyrus! O dinheiro das vendas vai para projetos de combate à aids. <3

3

AVELUDADO
O acabamento semimate deste aqui é o meio-termo entre a textura opaca e a cremosa. Achei o tom terroso superchique!

1. Batom líquido Cor 7, Vult (R$ 21,50)
2. Batom Viva Glam Miley Cyrus, M.A.C (R$ 66)
3. Batom Ruby Night, Mary Kay (R$ 54)

UNHAS SORTIDAS

A Impala quis agradar geral com sua coleção de outono-inverno, Meus Segredos. Tem nude, roxo mais fechado, vermelhão... Pirei com o Piquei Rosa (R$ 3,20), o branquinho aí da ponta. Trata-se de uma cobertura de glitter que transforma qualquer cor. Ótimo para acender o esmalte que já está detonadinho.

AUMENTE O VOLUME

Está chegando ao Brasil mais um pó texturizador incrível. Desta vez, assinado pela Batiste, marca famosa por seu xampu seco poderoso. A fórmula dá volume (principalmente na raiz) e cria um efeito mate todo cool. O preço também é bem bom. Visual Ashley Benson, aí vou eu!

Pó Modelador XXL Plumping, Batiste (R$ 45)

ESTAÇÃO DAS FRUTAS

Hidratante Existe Amor na Amora, Quem Disse, Berenice? (R$ 27,90)

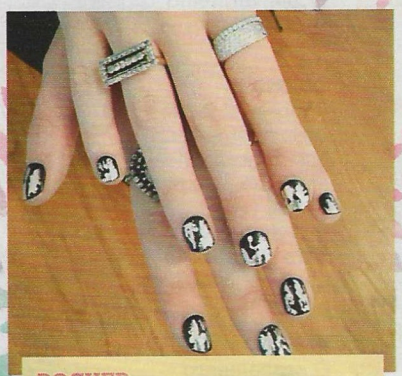
Sabonete Esfoliante Corporal Damasco, Lumi Cosméticos (R$ 24,50)

Esfoliação semanal + hidratação diária, de preferência após o banho. Está aí a receita certeira para manter a pele do corpo lisinha e macia. A Lumi Cosméticos e a Quem Disse, Berenice? lançaram produtos com cheirinho de frutas para quem quer montar um arsenal. Eu já montei o meu. Hummm!

Steph Stone

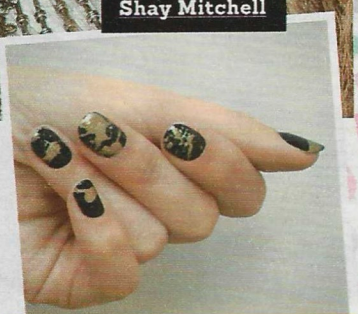
Quando as celebs procuram por uma manicure em Los Angeles, Steph é o nome mais quente. E ela contou seus truques pra gente!

Entrevista e reportagem **Carol Nogueira**



ROCKER
O look feito pela Steph para a Alana, uma das irmãs da banda Haim, usa papel metalizado e esmalte preto para dar uma cara de destruído. "Alana viu o tutorial no meu canal do YouTube e decidiu na hora que queria fazer para ir ao Grammy deste ano!"

HIGH FASHION
Recentemente, Steph criou esta nail art com flores pintadas à mão para combinar com uma estampa da marca Whitney Eve. "A dica pra fazer uma manicure única é misturar cores de esmalte para ter tons novos. Um palito e um pincel de ponta fina são essenciais na hora de desenhar."



OBRA DE ARTE
"Para fazer este jogo de tintas, é só pintar as unhas de preto, molhar a ponta de um canudo no esmalte dourado e assoprar por cima", ensina Steph. Ela usou a ideia nas mãos da Shay, que logo postou um tutorial em seu site (AmoreandVita.com).

3 PRODUTOS PRA COMPRAR LÁ FORA

Top Coat, Deborah Lippmann (US$ 20)

Top coat
"Um dos passos mais importantes no processo de nail art. Este produto seca super-rápido e é grosso o suficiente para suavizar qualquer defeito na textura do esmalte."

Fast Drops, Zoya (US$ 11,40)

Seca-rápido
"Se você é dessas que sempre borram o esmalte, precisa ter um bom aliado! Há várias opções no mercado, mas adoro este produto porque, além de acelerar a secagem do esmalte, hidrata as cutículas ao mesmo tempo! É muito eficiente."

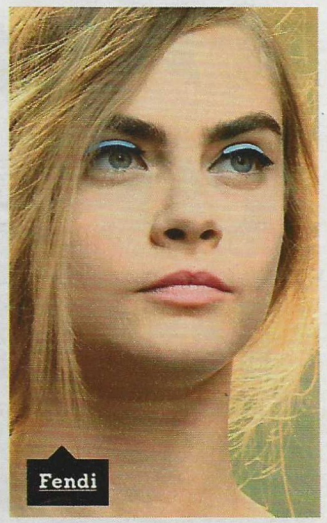
Unha adesiva Cute, Steph Stone para NCLA (US$ 18)

Feed do Insta
"Sou suspeita pra falar, mas estou obcecada por estes adesivos que fiz em parceria com a marca NCLA porque eles são perfeitos para fazer as unhas quando se está com pressa. Dá pra colocar até dentro do carro!"

Fotos: StarrLakePhoto; reprodução/Instagram e divulgação

Pode apostar no cat power

Veja o que é preciso pra fazer os delineados que foram sensação nos desfiles

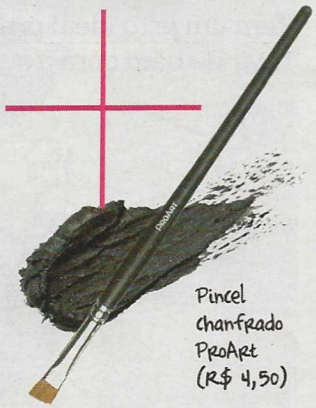


Sombra Mono Mate, Quem Disse, Berenice? (R$ 25,90)

Pincel chato e reto Yes Cosmetics (R$ 15,90)

Com um pincel de ponta reta, aplique aos poucos a sombra preta rente aos cílios. Comece o traço do meio da pálpebra para fora e, em seguida, puxe o gatinho. Repita o processo para engrossar o traço até que fique alinhado e unido.

Delineador em gel preto Sabrina Sato (R$ 26,90)



Pincel chanfrado ProArt (R$ 4,50)

Use a ponta do pincel para criar um traço clássico na base dos cílios. Depois vire o pincel de lado para obter um traço mais grosso por cima do delineado. Ultrapasse o canto externo do olho e corrija as partes falhadas!

Delineador líquido intenso Mary Kay (R$ 22)

Lápis Star Liner Orange Peps, Arcancil (R$ 35)

Faça um traço com lápis cremoso laranja em toda a linha superior, iniciando bem no canto interno e esticando o gatinho até o fim da linha da sobrancelha. Aplique o delineador rosa em cima do traço laranja, concentrando apenas no centro.

Sombra Color Tattoo, Maybelline (R$ 25)

Caneta Delineadora Carbon Black, Vult (R$ 26,50)

A caneta é a ferramenta para o delineado na parte superior, rente aos cílios, e também para finalizar com um leve gatinho no canto externo. Aí espere secar e, com um pincel chanfrado, aplique a sombra em gel azul apenas no centro das pálpebras.

Fotos Getty Images e divulgação

Quem deu as informações: Makeup artist Rick Silva, do Studio Sonia Nesi.

Olha as costas, menina!

Manter a coluna reta não é bom só pra sua saúde. Também diminui a barriga e faz crescer

Foto iStock Ilustração Mariana Cagnin

5 MOTIVOS PARA VOCÊ SE ENDIREITAR

1. Sua barriga fica retinha. Ao melhorar a postura, as gordurinhas que se acumulam ali e nos pneuzinhos se distribuem com mais equilíbrio.
2. O corpo fica mais durinho. Com a postura ereta, você mantém a barriga contraída, mesmo sem perceber, e aumenta o tônus local.
3. Suas articulações sofrem menos! Coluna alinhada não sobrecarrega joelhos, ombros e tornozelos. Bom pra quem faz esporte, né?
4. Dá até pra crescer! Com a coluna na posição certa, as vértebras ficam mais afastadinhas. Você pode aumentar até 2 centímetros!
5. Os seios ficam mais firmes. Ombros caídos derrubam os seios. Já quando as costas estão mais retinhas... Fica tudo empinadinho!

Qual é o problema?

Não é difícil identificar desvios de coluna. Preste atenção nestes aqui.

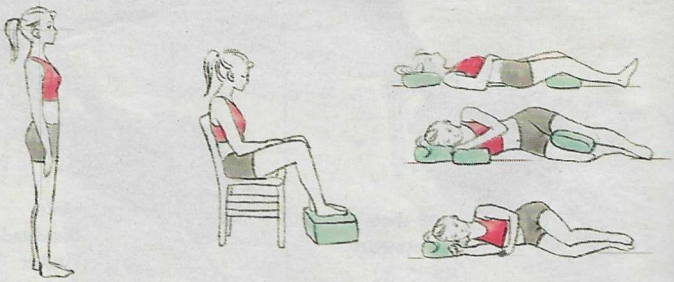
Coluna em S ou C. É o desvio acentuado pra um dos lados, conhecido como escoliose. É o mais comum entre mulheres, principalmente adolescentes.

Pescoço pra frente. Altera bem a parte da coluna que sustenta o peso da cabeça (10% do peso corporal).

Bumbum na lua. Causado por uma curva exagerada da lombar. Traz vários efeitos colaterais, até no jeito de pisar!

MODO DE uSAR

Tem um jeito ideal pra sentar, andar e deitar e ficar de bem com a sua coluna o tempo todo



EM PÉ
Ande com o pescoço reto, a barriga sempre contraída e os ombros abertos, pois assim seu corpo fica reto, repare. Basta relaxar um pouquinho que o corpo despenca.

SENTADA
O truque é se apoiar literalmente no bumbum, que é onde ficam os ísquios, os ossinhos de sustentação da coluna. Os pés ficam encostados no chão – deixe a cruzada de pernas só pra pose. ;)

DEITADA
Seja pra dormir, seja pra se jogar na cama mexendo no celular, não deixe a cabeça e os ombros sem apoio. Use um travesseiro pequeno encaixado no pescoço, alinhando-o ao tronco.

I'm a Real Doll

A boneca fashionista ganhou Instagram, coleção da Moschino e trouxe de volta o pink, que está bombando no mundo fashion!

Edição **Aline Fava** Fotos **Paschoal Rodriguez** Beleza **Cris Biato** Design **Maria Elisa Zaia** Estilo **Érica Folloni** Produção de objetos **Fabiana Neves** Modelos **Taina Beier (17 anos, Allure) e Tainá Oliveira (18 anos, Way)** Agradecimentos **Reinaldo Fantozzi, Mattel e Nicolau, o dog**

Barbie logomania

A estampa divertida é uma referência fashionista aos anos 90, quando as grifes aplicavam seu logo de forma bem visível nas peças. Aqui virou bossa no street style. Go Barbie!

TAINA usa cropped Barbie Fashion para C&A (R$ 49,90) e salopete Skinbiquini (R$ 299).

Barbie on the road

Nem a estampa de oncinha nem o jeans tie-dye escaparam do pink. Para um look como esse não ficar over, misture com outras peças lisas ou de estampa localizada, como a da T-shirt.

À esquerda: jaqueta KVRA (R$ 185,90), camiseta Barbie Fashion para C&A (R$ 39,90), short Marisa (R$ 59,99), óculos Ray-Ban (R$ 630) e tênis Converse (R$ 269,90). À direita: Cropped Skinbiquini (R$ 219), calça Onbongo (R$ 193) e óculos Chilli Beans (R$ 268).

Barbie ciclista

Compor tudo em uma cor só fica mais fashion com a mistura de tonalidades. Vale do rosa pastel, mais clarinho, ao tom vivo e até o neon! Cores neutras como branco complementam a produção.

TAINÁ usa moletom Lança Perfume (R$ 247), short Marisa (R$ 59,99), relógio Swatch (R$ 215), bolsa Coach (R$ 1 298) e botas Melissa (R$ 290).

Barbie Resort

Deu pink nas roupas inspiradas nos uniformes esportivos! A blusa de beisebol sobre a saia vira quase um vestido, e o short de corrida com T-shirt é a proposta cheia de conforto.

À esquerda: blusa Coca-Cola Clothing (R$ 310), minissaia Alto Giro (R$ 159,60), polainas Renner (R$ 29,90) e patins Fulop (R$ 594). À direita: camiseta Barbie Fashion para C&A (R$ 39,90), short (R$ 25,90) e blusa amarrada na cintura (R$ 99,90) Renner e munhequeira Nike (R$ 24,90).

Barbie outono-inverno

E a cor chega às roupas de frio, deixando tecidos mais pesados, como o veludo, e peças quentinhas, como o tricô, mais coloridos, divertidos... pink! ;)

À esquerda: blusa Renner (R$ 69,90), top Lança Perfume (R$ 197), short Jeanseria (R$ 170) e lenço Accessorize (R$ 79). À direita: suéter TNG, (R$ 79,90) e óculos Oxydo (R$ 550).

MOSCHINO WORLD

McDonald's, Barbie, Pernalonga... A grife que sabe fazer a moda ser muito, mas muito divertida

LÁ ATRÁS

Desde o início, em 1983, o italiano Franco Moschino queria provocar e divertir com sua moda. Quem assistia a seus desfiles recebia flores e tomates. Aí era só decidir: Se gostasse da coleção, atirava flores na passarela. Se não... Ousado e genial!

FAST STYLE

Em 2014 Jeremy Scott foi escolhido diretor criativo – sua missão era fazer a Moschino reconquistar seu espaço. Na coleção de inverno, ele brincou com o logo e as cores do McDonald's. Não teve pra ninguém. Abafou na passarela e as peças invadiram o Instagram.

BARBIE GIRL

O mundo parou pra ver o desfile de verão 2015 da marca. E viu Barbies patinando pela passarela em looks totalmente cor-de-rosa! A ideia virou hit e invadiu os editoriais de moda das grandes revistas. Inclusive o desta edição da CH, hehe...

TOYS, TOYS!

No último desfile da marca, o da coleção de inverno 2016, Jeremy mostrou que é cool lembrar a infância. Em peças e acessórios de pegada esportiva, estampas do Pernalonga e sua turma dividiram espaço com o urso Teddy.

Aline Fava é editora de moda e beleza

Ele é o cara

Conheça o responsável pelo megassucesso da grife. Com vocês, Jeremy Scott <3

POP FASHION
Apaixonado por cultura popular, o estilista americano adora incluir em suas coleções ícones famosos, como a Barbie. Own!

MARCA PRÓPRIA
Além de atuar para a Moschino, Jeremy também desfila sua própria grife na semana de moda de Nova York. Loucurinhas liberadas!

ADIDAS ORIGINALS
Essa é uma parceria que dá supercerto há dez anos. E o melhor: com preços em conta e venda online!

Fotos Divulgação, reprodução, Grosby Group, Startraks e Getty Images

3 CELEBS QUE AMAM O JEREMY

Miley Cyrus
Junto com a cantora, lançou uma coleção de acessórios intitulada Dirty Hippie. Óbvio que tudo tinha a cara deles: colorido e muito divertido.

Katy Perry
A diva escolheu as criações de Jeremy para arrasar no show do invervalo do Super Bowl, em 2015. Fala aí, um mais lindo que o outro, né?

Ariana Grande
Lembra do look total couro, justinho e supersexy que a Ari usou no VMA do ano passado? Era Moschino <3

#STREET

Looks by Moschino que bombam no Insta

@HELENA BORDON
A it girl brasileira, toda de Moschino, após os desfiles.

Helena Bordon

@CHIARA FERRAGNI
A blogger apoia a grife de seu país, Itália.

Chiara Ferragni

@BARBIE STYLE
O Instagram da boneca amou as peças inspiradas nela própria. Puro luxo!

Barbie, a própria

Não tem tempo ruim!

O mix das peças que fizeram sucesso no verão compõe os looks de inverno

Fotos **Thiago Justo** Produção de moda **Fabiana Leite** Beleza **Gabi Jovine** Modelo **Anna Berndt (17 anos, Allure)**

CROPPED

O top curtinho, sucesso no calor, pede calça ou saia de cintura alta pra ficar com um toque invernal. Por cima dele, tudo vai bem, do quimono fluido à jaqueta jeans.

SANDÁLIA

A mistura de sandália + meião precisa ser mais pesada – nada de rasteirinha! Esta, com plataforma e tiras grossas, faz o papel de uma open boot e arremata o look.

VESTIDO

Com estampa e cor de verão, o modelo soltinho é a peça-chave para um visual bem girlie, completo com a parca de militar. Já se for um quimono sobreposto, fica um ar mais boho.

QUIMONO

Hit dos looks de festival, o quimono continua em alta. Além da mistura com o vestido e a bota, ele também combina com a calça flare, deixando o look bem setentinha.

Quimono Zara (R$ 219), cropped Farm (R$ 229), calça Amapô na Choix (R$ 363), óculos Miu Miu para Luxottica (R$ 850) e botas Loucos & Santos (R$ 319).

Jaqueta Amapô (R$ 433), cropped Farm (R$ 229), minissaia Authoria (R$ 159,50), bolsa Petite Jolie (R$ 134,90), meias Lupo (R$ 18) e sandálias Youcom (R$ 159,90).

Vestido Farm (R$ 269), parca C&A (R$ 169), chapéu Accessorize (R$ 169,90), meias Lupo (R$ 18) e sandálias Youcom (R$ 159,90).

Vestido Farm (R$ 269), quimono Zara (R$ 219), bolsa Le Postiche (R$ 179,99) e botas Petite Jolie (R$ 134,90).

Anos 70

CAROLINA MACHADO, 14 ANOS

Louca por jeans, a Carol topou renovar o estilo e apostar na modelagem de calça da vez: a flare. Mais larga na barra, ela é súper 70's – a década que pegou forte nas passarelas. Para alongar a silhueta, a peça pede um saltão (grosso, hein!?). O casaco de pelo sintético e o chapéu floppy arrematam o estilo.

CAROL veste casaco Zara (R$ 339), cropped Espaço (R$ 236), calça Renner (R$ 99,90), chapéu Hering (R$ 99,99) e sandálias Kingster (R$ 199,90).

Nas passarelas

Desfile Lilly Sarti

Nas lojas

Casaco Renner (R$ 239)

Óculos Livo (R$ 264,60)

Calça Guess (R$ 349)

Bolsa Le Postiche (R$ 99,99)

Marrom

LIA HARTMANN, 18 ANOS

Diferentemente das temporadas passadas, quando reinavam o preto e o cinza, a cor da estação é o marrom. Com destaque para os tons de caramelo, tanto nas roupas quanto nos acessórios. A Lia, que gosta de looks coloridos no frio, curtiu bastante a novidade!

LIA veste blusa Renner (R$ 89,90), saia Zara (R$ 179), chapéu (R$ 169,90) e bolsa (R$ 139) Accessorize e botas Schutz (R$ 620).

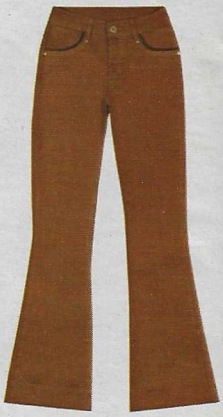
Nas passarelas

Desfile Triton

Nas lojas

Jaqueta Topshop (R$ 311,52)

Bolsa Pernambucanas (R$ 99,90)


Calça Gatabakana (R$ 305,58)

Bota Riachuelo (R$ 129,90)

Esconde ou mostra? Tendências opostas numa mesma estação

Desfile Têca

GOLA RULÊ
A gola beeem alta (cobrindo o pescoço) voltou com força. Ela vai bem com peças curtinhas, como a minissaia.

Vs

Fotos Grosby Group

DECOTÃO
Por outro lado, os decotes em V dominaram os looks com cara de festa. Nos acessórios, escolha o brinco e deixe o colo livre.

Desfile PatBo

É pra já

Três peças de desfile que já estão nas lojas de fast fashion

Desfile Alexandre Herchcovitch

CAMISA XADREZ
Ela pode até estar em seu armário. Mas você já experimentou usá-la sob o vestido?

Camisa Zara (R$ 159)

2

Calça Topshop (R$ 158,40)

Desfile Pernambucanas

CALÇA JOGGING
Com elástico na barra, ela vai bem com botinhas ou tênis de cano alto, look sport total.

3

Macacão Youcom (R$ 179,90)

Desfile Pat Pat's

MACACÃO
Ele perde aquele ar brejeiro quando usado com salto.

A cintura dela é baixa, mais soltinha

Dark floral

MARCELA ALVAREZ, 15 ANOS

Louca das estampas, a Marcela adorou o floral dark. Com a composição em fundo escuro (o preto domina!), fica mais fácil apostar em duas peças estampadas juntas e montar um look bem fashionista. Complemente com acessórios lisos, na mesma cor de uma parte da estampa.

MARCELA veste casaco Renner (R$ 159), macaquinho Shop 126 (R$ 428), brincos Bendita Benedita (R$ 24,90) e botas Zara (R$ 399).

Nas passarelas

Desfile Cavalera

Nas lojas

Macaquinho Topshop (R$ 205,92)

Bolsa FiveBlu na Dafiti (R$ 119,90)

Short Zara (R$ 179)

Jaqueta Hering (R$ 139,99)

Desfile 2nd Floor

TÁ QUENTE!
Tricô da vovó bem pesadão: mas com um mix de cores desejo que você vai curtir.

Luvas Topshop (R$ 73,92)

Gorro Topshop (R$ 73,92)

Gorro New Era (R$ 149,90)

Gorro Federica Moretti na Farfetch (R$ 238)

Cachecol Accessorize (R$ 109)

Lã com tudo

Malhas, cachecóis e gorros ficaram mais coloridos e estampados

Suéter Mob (R$ 359)

Suéter Colcci na Dafiti (R$ 358)

Suéter Dafiti Fash! (R$ 99,90)

Sobre tudo

Quem vai cobrir o quê neste inverno

Desfile Pat.Bo

A inspiração é medieval (sério!). Mas, com cropped, fica super século 21.

Desfile Colcci

Anote: casaco soltinho por cima, cintura marcada por baixo.

Desfile Alexandre Herchcovitch

Casaco todo fechado faz papel de vestido, sim!

Desfile Colcci

A capa sem mangas faz conjuntinho com peças da mesma cor.

Desfile Cavalera

Sequinha, a jaqueta da vez tem detalhes como os pelinhos na gola.

Patch mania

A customização chegou às passarelas

Só com as letras, o vestido do Vitorino Campos ficou com cara de uniforme descolado. #college

Desfile Vitorino Campos

A aplicação de grafites deixou o jeans bem street!

Desfile Pat Pat's

Desfile Llas

Patches diferentes, mas todos juntos, estampam o tricô.

ESPECIAL

Faça VOCÊ MESMA

Que tal dar um toque fashion a tudo que está no seu quarto e aprender a fazer umas delicinhas pra comer? CH te mostra como!

Fotos **Thiago Justo** Texto **Malu Pinheiro** Edição **Aline Fava** Design e Lettering **Camila Marques**
Assistente de moda **Marina Ciccone** Agradecimentos **Tintas Coral**

GORRO DE lã

O QUE VOCÊ PRECISA

PASSO A PASSO

1. Enrole o fio de lã várias vezes pela sua mão até formar um rolinho bem fofinho.

2. Separe um fio para amarrar esse rolinho ao meio. Dê um nó bem forte no centro porque é ele que vai segurar o pompom pronto.

3. Use a tesoura para cortar as laterais. Como são muitas voltas, vá cortando o fio aos poucos.

4. Ajeite a lã com as mãos até formar um círculo bem certinho. Se precisar, corte os fios que ficaram sobrando.

5. Com o pompom pronto, use a linha e a agulha para costurá-lo no topo do gorro. Você vai precisar de alguns pontos para segurá-lo bem.

6. Posicione as letras termocolantes no lugar exato em que você quer que fiquem.

7. Com um paninho por cima, é só passar o ferro para fixá-las no gorro e pronto!

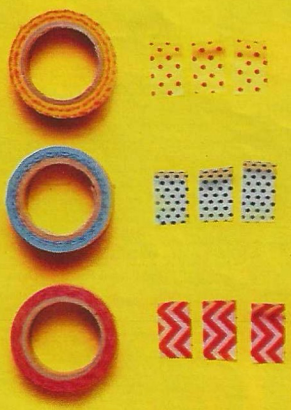
Cabo Colorido

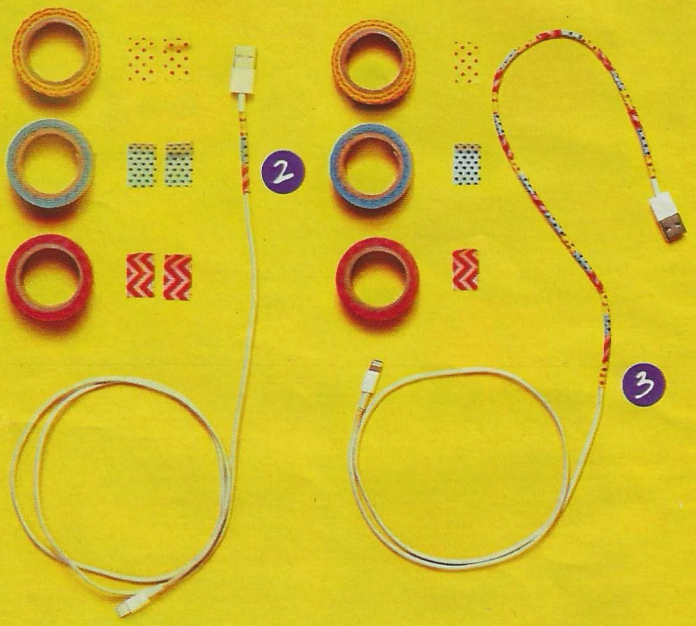
O QUE VOCÊ PRECISA

Tesoura

Cabo de celular

Fitas coloridas





PASSO A PASSO

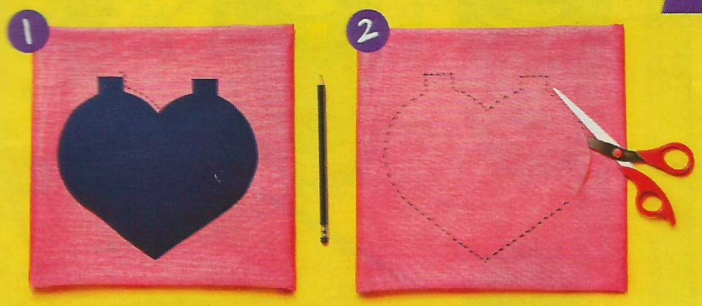
1. É bem fácil de encontrar fitas adesivas com desenhos coloridos. Separe as suas prediletas, criando uma composição bem colorida, como a nossa.

2. Corte vários retângulos pequenos das fitas que serão colados no cabo do seu celular. Não precisa de cola, pois o adesivo da própria fita já é suficiente. E mantenha a parte do cabo que está colando bem esticado durante o processo.

3. Com muita paciência, cole um por um bem pertinho pra não deixar nenhum espaço do cabo à mostra. Ah, vá intercalando fitas diferentes para garantir o efeito estampado.

BANDEIROLA

O QUE VOCÊ PRECISA



PASSO A PASSO

1. Posicione o molde de coração em cima do tecido escolhido (já passado) e, com um lápis, faça o contorno dele. Os dois quadradinhos acima do desenho são as abas do tecido pra fixar a bandeirola depois, viu?

2. Corte o tecido bem na linha do desenho que você fez. Vá bem devagar para não sair do contorno.

3. Agora cole as duas varetas e amarre-as na pontinha com um pedaço do cordão, igual à figura ao lado. Prenda o tecido nas varetas grudadas, fixando-o pelas duas abas superiores. Pronto! Está feita a bandeirola.

4. Por fim, use as letras termocolantes e forme a frase que você preferir. Faça um teste para ver como vai ficar e finalize com o ferro de passar. Espere a cola que segura as varetas secar e aí é só pendurá-la no seu quarto!

TÊNIS com SPIKES

O QUE VOCÊ PRECISA

PASSO A PASSO

1. O segredo deste DIY é ter muita paciência na colagem. Primeiro, escolha um tênis de tecido e defina onde colar os spikes. Nós colocamos na parte da frente e na de trás. Pra fixar, use uma cola do tipo universal (atóxica, rápida e superpotente) e aplique no spike, e não no tênis, ok? Passe um pouquinho de cola atrás de cada peça, posicione e pressione.

2. Repita o processo em todos os lugares do tênis até preencher os espaços. É legal ir colando um spike bem grudadinho no outro para não ficar tecido aparecendo. Seu tênis ficará com uma cara nova!

Porta-retrato

O QUE VOCÊ PRECISA

PASSO A PASSO

1. Com um lápis e uma régua, faça um retângulo bem no centro do papel escolhido. Antes de desenhar, meça a foto e faça o retângulo um pouco maior para funcionar como moldura.

2. Com a régua e o estilete, corte o retângulo desenhado no papel – ele será a moldura do porta-retrato. A régua serve como apoio para o estilete. Faça esta etapa em cima de uma superfície que possa ser riscada.

3. Cole a sua foto em um pedaço de papel branco e posicione por cima a moldura que você fez com o papel colorido. Aí é só encaixar no quadro de madeira. Monte vários desses e decore a parede do seu quarto com suas fotos!

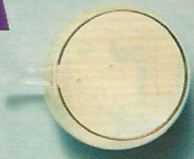
OVO RECHEADO

O QUE VOCÊ PRECISA

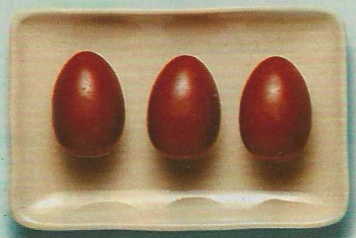
Potinho para micro-ondas

Chocolate ao leite

Espátula


Creme de leite

Granulado


Kinder Ovo

Nutella

1

2

3

PASSO A PASSO

1. Derreta o chocolate em pedaços em um potinho no micro-ondas ou em banho-maria.

2. Com o chocolate bem derretido, misture 1/2 xícara (chá) de creme de leite.

3. Para deixar mais gostoso ainda, misture 5 colheres (sopa) de Nutella. Use uma espátula pra deixar bem homogêneo.

4

5

4. Recheie cada Kinder Ovo com o creme de chocolate preparado nas etapas anteriores. Use a espátula para não derramar e deixar bem certinho, até a borda do ovinho.

5. E, aí, granulado por cima. Vale ir direto para a geladeira ou para o estômago!

CAKE pop

Bolo de chocolate

Brigadeiro

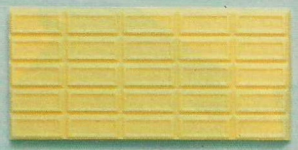
Corante comestível em pó

Confeito colorido

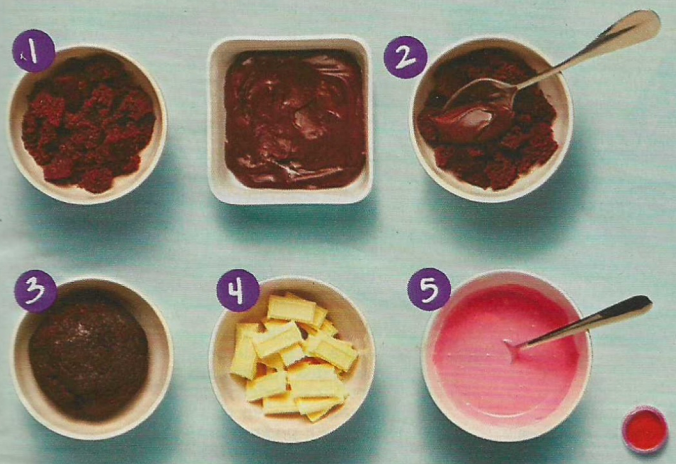
Copo com açúcar ou farinha de trigo

O QUE VOCÊ PRECISA

Chocolate branco



Palitos de churrasco



PASSO A PASSO

1. Separe dois potinhos: um para o bolo de chocolate cortado em pedaços pequeninhos e o outro para o brigadeiro.

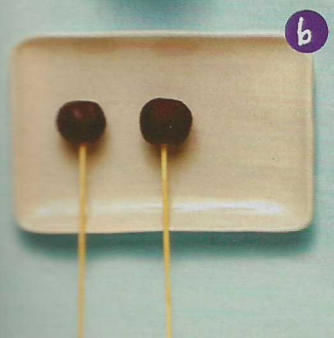
2. Agora misture os dois até formar uma massa consistente.

3. Com as mãos (bem limpinhas, tá?), molde essa mistura de bolo e brigadeiro até formar uma bolinha. Reserve.

4. É a vez do chocolate branco! Use pedaços pequenos e derreta no micro-ondas.

5. Com o chocolate branco já bem derretido, acrescente corante da cor que você quiser. Vá colocando bem aos poucos para atingir o tom desejado. Nós escolhemos rosa!

6. Agora faça bolinhas com a mistura de bolo e brigadeiro e espete-as nos palitos. Uma dica é deixá-las na geladeira para endurecer. Aí é hora de aplicar a calda. Mergulhe a bolinha no chocolate rosa e passe rapidamente pelo confeito colorido. Arrume os espetinhos em um copo com farinha para que fiquem em pé. Espere esfriar antes de comer.



confissões de uma stalker

O depoimento da R.T. mostra que é possível descobrir o impossível sobre os outros nas redes. E que esse comportamento pode se tornar obsessão

Texto **Mariana Nogueira** Produção de objetos **Fabiana Neves**
Fotos **Thiago Justo** Design **Mariana Aqqad**

1

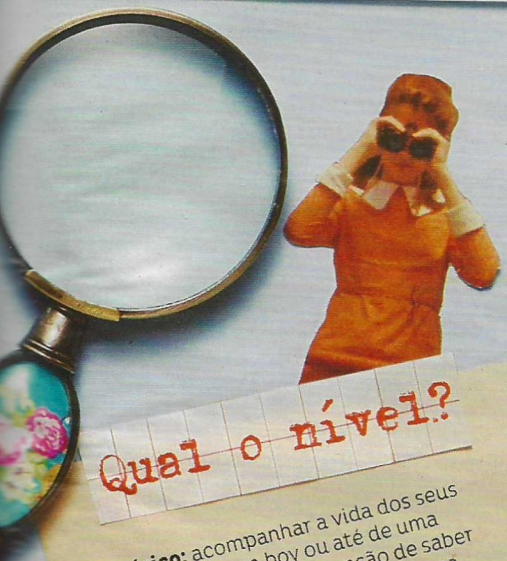
"Comecei a stalkear tudo sobre a vida das meninas mais velhas da minha escola, pelo Orkut, quando tinha 14 anos. Era como se elas fossem famosas para mim. A coisa se aperfeiçoou com o tempo, tanto que minhas amigas começaram a pedir minha ajuda para descobrir informações privilegiadas sobre garotos. Investigava foto por foto, batia as datas das publicações, os likes... Todos os detalhes! O mais curioso é que sou muito rápida nisso. Só de entrar no perfil, já saco os hábitos e como o cara paquera. Eu tenho toda uma técnica de avaliação, sou boa em perceber determinados comportamentos. Por exemplo: sei que tal menino não comenta em foto de garotas. Aí, vejo um comentário dele em uma e já saco tudo. E o stalking vai além do online: na balada, uma amiga queria saber se um boy estava ficando com outras meninas. Aí eu fiz o maior teatro da minha vida: me fingi de bêbada e tentei ficar com o garoto. Ele não topou, mas pediu meu celular. Saber algo sobre uma pessoa me faz querer descobrir mais. Me sinto ainda mais motivada. É uma curiosidade sem fim!"

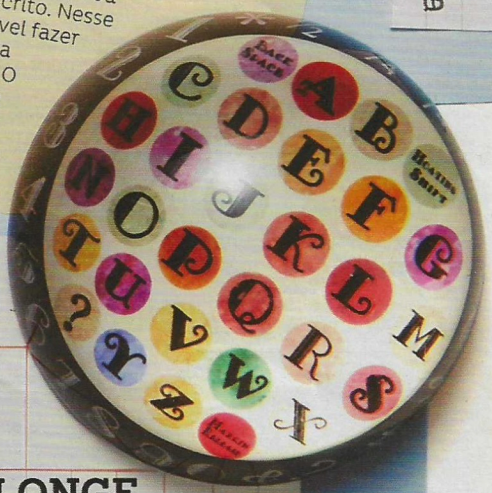
DETETIVE VIRTUAL

"Tenho família no Rio de Janeiro e sempre vou visitá-los nas férias. Uma vez, fui a uma festa e um ator da Globo chegou em mim. Ele era lindo demais e a gente se apaixonou de cara. Como moro em São Paulo, combinamos de manter contato. Mesmo assim, não queria que ele se envolvesse sério com ninguém. Daí, comecei a stalkeá-lo pelas redes sociais, todo dia, para saber se ele estava com alguém. Era muuuito difícil e me deixava ansiosa. Mas eu preferia ficar triste a não saber. Ele tem milhares de fãs, e encontrar rastro de peguete dessa forma é tenso. A pior stalkeada rolou quando ele postou a foto da boca de uma menina com uma legenda romântica. Nossa! Fiquei muito mal, porque estava indo para o Rio no mesmo dia. Fuçei todos os likes e entrei nos perfis das meninas que curtiram a foto. Comparei sorriso por sorriso, até que, na trigésima garota, descobri quem era. Nesse dia, fui ninja no stalking."

Dicionário

O termo **stalking**, que significa perseguição, começou a ser utilizado na década de 90, quando famosos americanos sofreram perseguições bizarras de "fãs". Miley Cyrus, Rihanna e Selena Gomez já foram vítimas de gente assim. Aqui no Brasil, essa perseguição pelas redes sociais ainda não é considerada um crime, desde que não haja ameaça ou prova por escrito. Nesse caso, é possível fazer uma denúncia na delegacia. O acusado pode ser detido por até seis meses.





Qual o nível?

Básico: acompanhar a vida dos seus amigos, de um boy ou até de uma celeb, mas sem a pretensão de saber qual o seu próximo passo ou o que estava por trás daquela foto.
Intermediário: é aquela busca diária para encontrar algum fato intrigante no feed do Face de alguém específico. E que quase sempre leva a uma varredura de perfis relacionados.
Avançado: o stalking é o motivo pelo qual a pessoa sai da cama. Para não perder nada, ela atrasa toda a sua rotina. O lance é tão pesado que afeta o bem-estar físico, com sintomas como ansiedade e insônia.

TÃO LONGE, TÃO PERTO

"Quando terminei com meu namorado, ainda gostava dele e resolvi me afastar. Era muito difícil, porque tinha curiosidade de saber como ele estava. Por isso, stalkeava as redes sociais dele, anotava as amizades e os likes das meninas 'desconhecidas'. Sabia que o que encontraria iria doer. Mas a curiosidade era maior e estar por dentro me causava um certo alívio. Ficamos um ano sem conversar, até nos reencontrarmos. No meio da nossa conversa, falei o nome e o sobrenome das quatro meninas com quem ele tinha ficado nesse tempo. Ele se chocou! Senti a maior vergonha e me arrependi muito na hora. Ele levou na esportiva, mas eu acharia doida a pessoa que falasse isso para mim. As redes sociais são uma vitrine. Tudo que você publica ali pode ser visto por qualquer um. Hoje percebo que stalkear alguém nesse nível é uma perda de tempo. Saber demais nem sempre vale a pena."
R.T., 18 anos

FORA DE CONTROLE

É como um vício. Vem uma ansiedade forte, impossível de conter. O coração acelera. Fica difícil dormir. Aí, basta fazer a ronda nas redes sociais (alheias) que a angústia diminui. Esses são sinais claros de que o stalking tornou-se obsessão. Quase sempre, o problema também afeta os relacionamentos e o rendimento escolar. Sair? Só se o lugar tiver wi-fi. Concentrar-se no livro de história ou numa discussão do trabalho em grupo? Difícil... com interrupções a cada minuto para checar as notificações do celular. É preciso ficar atenta aos sinais. A seguir, os quatro pecados capitais que podem levar o stalking ao nível máximo.

✔ **Apego:** stalkear a vida do seu ex-namorado ou rolo só faz você sofrer e adiar o fim – não vai trazê-lo de volta. Pare de seguir as atualizações do boy e comece o detox do término. Desapega. ;)

✔ **Inveja:** vigiar a vida de uma pessoa e se comparar com ela só coloca seu astral lá para baixo. Até mesmo a garota que você acha perfeita tem os seus problemas. Que ela não posta no Face.

✔ **Mentira:** criar vários perfis fakes, em todas as redes, só para acompanhar a vida do outro, ligar, mandar e-mails anônimos são sinais de perseguição. O caminho até virar obsessão é curto...

✔ **Maldade:** ser capaz de descobrir (e revelar) as notícias mais pérfidas sobre a galera da escola pode trazer uma sensação de poder viciante. Mas, na real, as pessoas se afastam de gente assim.

5 sinais de que o alvo é você

1 Do nada, o Insta acusa likes naquelas fotos do ano passado. E todos vêm do mesmo perfil. Ixe. Sinal de alerta!

2 Numa conversa, o outro sabe detalhes da sua vida que você nem lembra ter contado: tipo o nome da sua vó.

3 A mesma pessoa sempre é a primeira a visualizar o seu Snap. Pior, ainda tira um print...

4 De novo, aquela mesma pessoa (claro!) curte, e descurte em seguida, várias vezes, uma foto sua.

5 Não faz nem cinco segundos que você compartilhou aquele texto ou selfie. Mas, claro, o stalker já curtiu. :\

Se notar algum desses sinais, bloqueie suas redes sociais e o stalker. Dê também um tempo em fotos e check-ins que te expõem. Ele vai perceber!

PERFIL BLINDADO

Já parou pra pensar que você pode estar sendo vigiada nas redes por um aplicativo de celular? O app **Inspy**, por exemplo, é um desses. Com ele, uma pessoa consegue perseguir todos os seus passos no Instagram. Curtidas, novas amizades, comentários... Tchará, tudo ali, exposto em um relatório. Agora, se você já está desconfiada de alguém, baixe o app **My Top Fans** e se proteja contra o stalking. Com ele, dá pra descobrir quem visita direto o seu perfil do Face. Agora, siga as sete dicas da CH para se proteger nas redes sociais.

- Poste fotos com equilíbrio. Não precisa mostrar todas as fotos da sua viagem em tempo real, né? Segure um pouco a ansiedade e compartilhe aquela mais incrível. Uma dose de mistério é sempre bem-vinda.
- Segure as fotos fofas. Se você tiver uma relação afetiva na mira de um stalker, como um namoro, vale a pena preservar sua relação e também proteger a outra pessoa envolvida.
- Fique de olho na pessoa que se encaixa nos cinco sinais que a gente deu anteriormente. Não é normal saber tantos detalhes sobre a vida de alguém, né?
- Omita a localização das fotos. E fique atenta com apps como o Foursquare. Eles entregam onde você está, mesmo quando nem é sua intenção.
- Seja discreta. No Face, não marque presença nas festas a que pretende ir e nem os indícios dos dias da aula de inglês, por exemplo. Isso deixa seu perfil vulnerável – qualquer um sabe onde você estará.
- Não reaja se o stalker passar dos limites. Entrar na mesma vibe pode provocar uma resposta agressiva. Fale com seus pais e, juntos, vocês podem decidir qual o próximo passo a seguir.
- Se você não conhece quem pede pra adicionar, verifique primeiro se é alguém do seu círculo de amizades.

Quem deu as informações: Nathalia Seehagen, psicóloga comportamental; Marisa Fortes, psicóloga clínica; Jonatas Lucena, advogado especialista em crimes virtuais/digitais.

Quando rolou na TV

PRETTY LITTLE LIARS

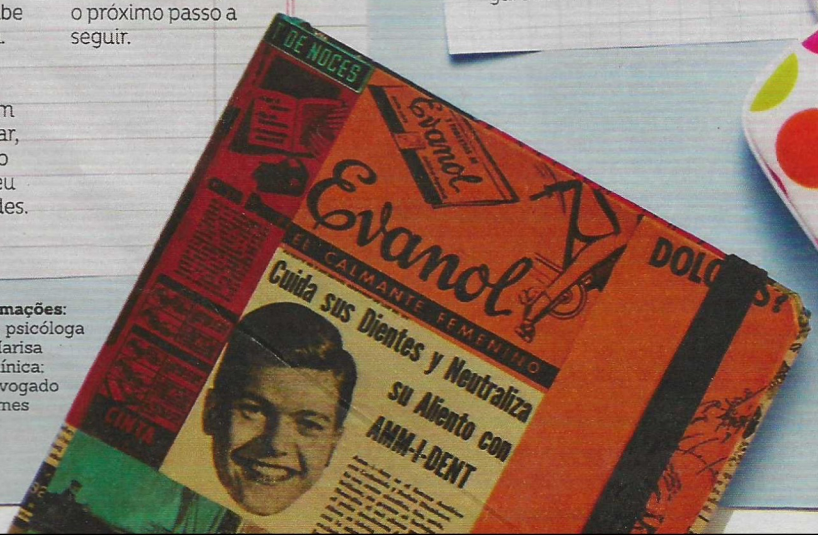
A., a stalker de Rosewood, causou muitas intrigas na amizade das quatro amigas da série. Mona era a face por trás de toda essa vigília. Ela foi parar em um sanatório por isso.

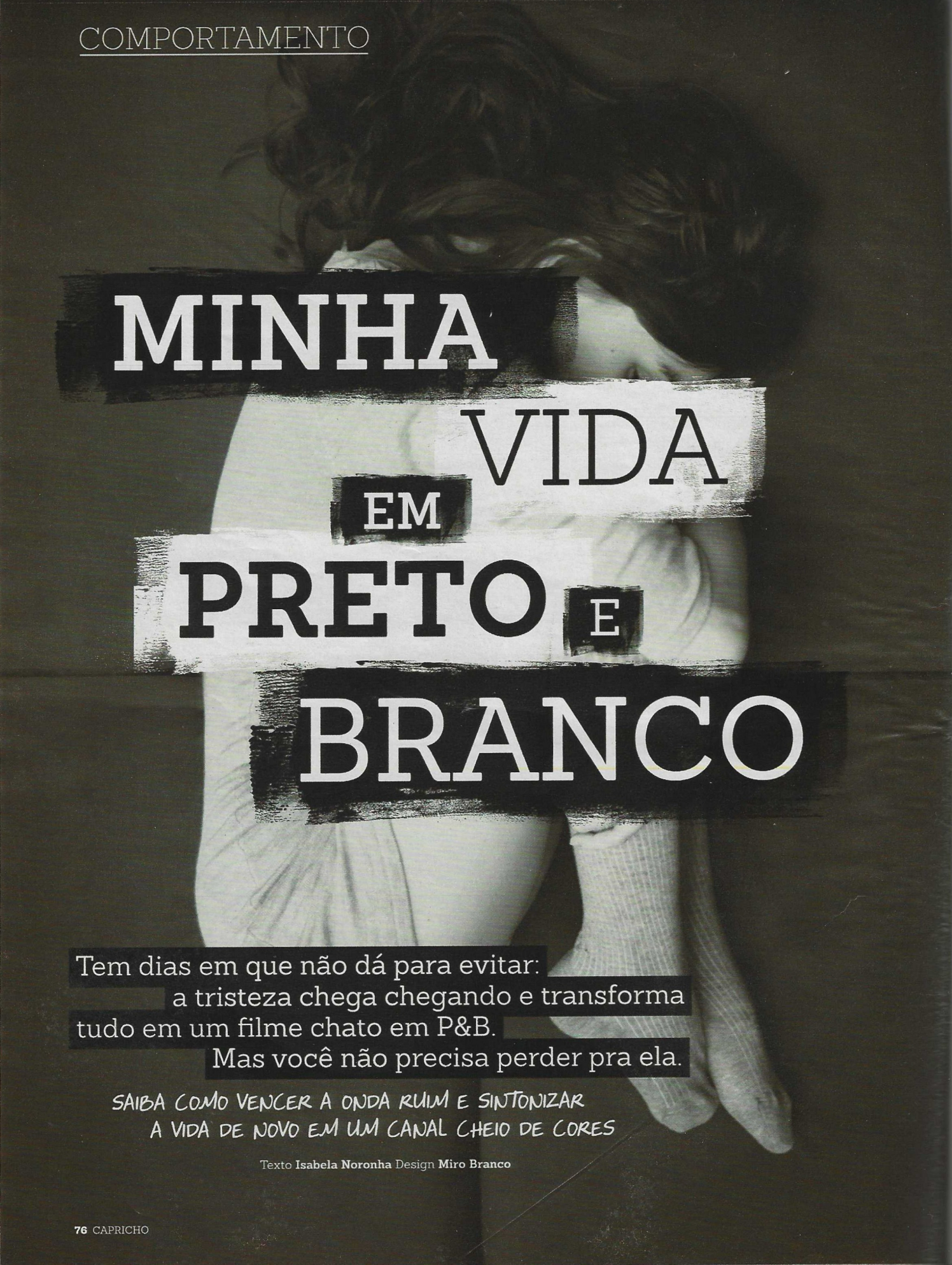
GIRLS

Marnie ficou piradinha na primeira temporada, após descobrir que o ex-namorado estava com outra. Passar horas no perfil do boy só causou mais sofrimento a ela.

HOW I MET YOUR MOTHER

Na sétima temporada, Ted marca um encontro com uma menina e seus amigos investigam todos os podres dela nas redes. Se Ted os tivesse ouvido, perderia o date com uma garota incrível. Viu?





MINHA VIDA EM PRETO E BRANCO

Tem dias em que não dá para evitar: a tristeza chega chegando e transforma tudo em um filme chato em P&B. Mas você não precisa perder pra ela.

SAIBA COMO VENCER A ONDA RUIM E SINTONIZAR A VIDA DE NOVO EM UM CANAL CHEIO DE CORES

Texto **Isabela Noronha** Design **Miro Branco**

Na escola, assim que você vê o boy e lembra que tudo terminou; quando o look da balada não funciona e seu guarda-roupa parece todo errado; nos momentos em que, do nada, o futuro vira um borrão à sua frente: não tem jeito, às vezes, a gente deixa a porta aberta e ela, a tristeza, entra mesmo. E senta ao nosso lado, rouba o controle remoto e sintoniza a realidade em um canal sem cor nenhuma. Pronto. Tudo que você vê passa a ser assim, em tons de cinza. Um consolo: todas as garotas no mundo recebem essa visita indesejada e com mais frequência do que gostariam. "Na adolescência, é preciso digerir um monte de mudanças", diz a médica Flávia Calanca, da Unifesp. "Tem a aceitação do corpo, a modificação da forma como vê os pais e do seu papel na sociedade", explica. Além disso, o cérebro está se transformando, querendo mais estímulos. Ou seja, o que parecia muito legal há dois, três anos – tipo trancar-se no quarto lendo blogs, jogando no computador ou no celular – não tem mais graça nenhuma. "Isso tudo pode gerar angústia", conclui Flávia. Não que seja totalmente ruim. Ficar triste é uma forma de digerir as situações difíceis para conseguir deixá-las para trás, bem resolvidas. Claro, há tristezas e tristezas. Não dá para comparar um desânimo que bate de vez em quando porque seus pais não deixaram você ir a uma festa com uma melancolia profunda, que dura meses e pode ser sintoma de algo mais sério: a depressão. Nestas páginas, você vai descobrir como reconhecer os tons de cinza-tristeza, descobrir táticas para driblar a invasão dela e retomar o humor e o pique pra encarar a vida de todo dia.

TRISTÔMETRO

A TRISTEZA PODE TER INTENSIDADES DIFERENTES. ELAS TÊM A VER COM A CAUSA DO SENTIMENTO RUIM E A FORMA COMO CADA UM REAGE A ELE

1 De vez em quando, me sinto triste, sem motivo. Quando penso em tomar uma atitude para mudar isso... Já passou!

2 Tem dias que qualquer bobagem me coloca para baixo. Fico nessa até que encontro algo para me distrair. Daí o sentimento ruim passa.

3 Tenho uma razão para ficar triste, e toda vez que penso nela entro numa bad forte. Mas estou tentando vencer isso e, na real, acho que já estive pior.

4 A tristeza bate forte várias vezes. Choro e tenho pensamentos ruins, por vários motivos. Só consigo melhorar um pouco quando faço algo de que realmente gosto.

5 Fico bem mal a maior parte do dia, e isso já dura uns meses. Estou perdendo a vontade de fazer as coisas. Acho que isso nunca vai passar.

"Fico triste DO NADA"

(CINZA-CLARO
Níveis 1 e 2 do tristômetro)

"Às vezes, posso estar normal e a tristeza vem de repente. Meus pais percebem porque sou brincalhona e, nessa hora, fico mais quieta ou me tranco no quarto. Geralmente, rola quando me lembro do meu passado, das minhas decepções amorosas ou do bullying que sofri por ser gordinha. Mas também pode acontecer do nada, sem razão. Esse sentimento ruim dura alguns minutos, no máximo uma hora, e vai embora sozinho. Sei que não sou diferente, acho que muita gente deve sentir o mesmo. Converso mais com meu namorado sobre essas emoções. Ele fica me perguntando o que está rolando, querendo um motivo. Mas às vezes não tem. Então, ele para de perguntar e o sentimento ruim passa." **Letícia Caroline, 13 anos, da Galera CH**

TEM UM POR QUÊ: parece que tudo continua igual na sua vida, mas só parece. Talvez esse baixo-astral "do nada" apareça porque você está em uma nova fase, o que significa muitos ganhos (um corpo diferente, mais liberdade, mais escolhas) e também algumas perdas – até mesmo desse passado não tão legal, como o da Letícia. Afinal, você está deixando a infância para trás e, com ela, toda uma forma de enxergar a realidade. Somado a isso, agora você tem responsabilidades e um novo papel no mundo, ao qual ainda está se adaptando.

SAIA DESSA: converse com alguém de quem gosta. Não é por acaso que depois de desabafar com o namorado a Letícia se sente melhor. Não quer falar sobre tristeza? Pode ser sobre uma música nova ou o livro que está lendo. O importante é não deixar a onda ruim pegá-la. Também ajuda muito ver um filme legal ou fazer um esporte. Lembre-se: seu cérebro está pedindo uma distração, quer novos estímulos. Dê mais disso a ele!

Deixe a cor entrar

A tristeza chegou sem licença e já se sentou a seu lado? Não deixe que ela assuma o controle! Mande-a para longe:

1 Se jogue na pista... Tranque a porta do quarto, coloque uma música animada e se solte! Parece loucura, mas é ciência: mexer o corpo libera no sangue a serotonina, um neurotransmissor que dá uma sensação de bem-estar, melhora o humor e ainda ajuda a aliviar a dor e a regular o apetite e o sono.

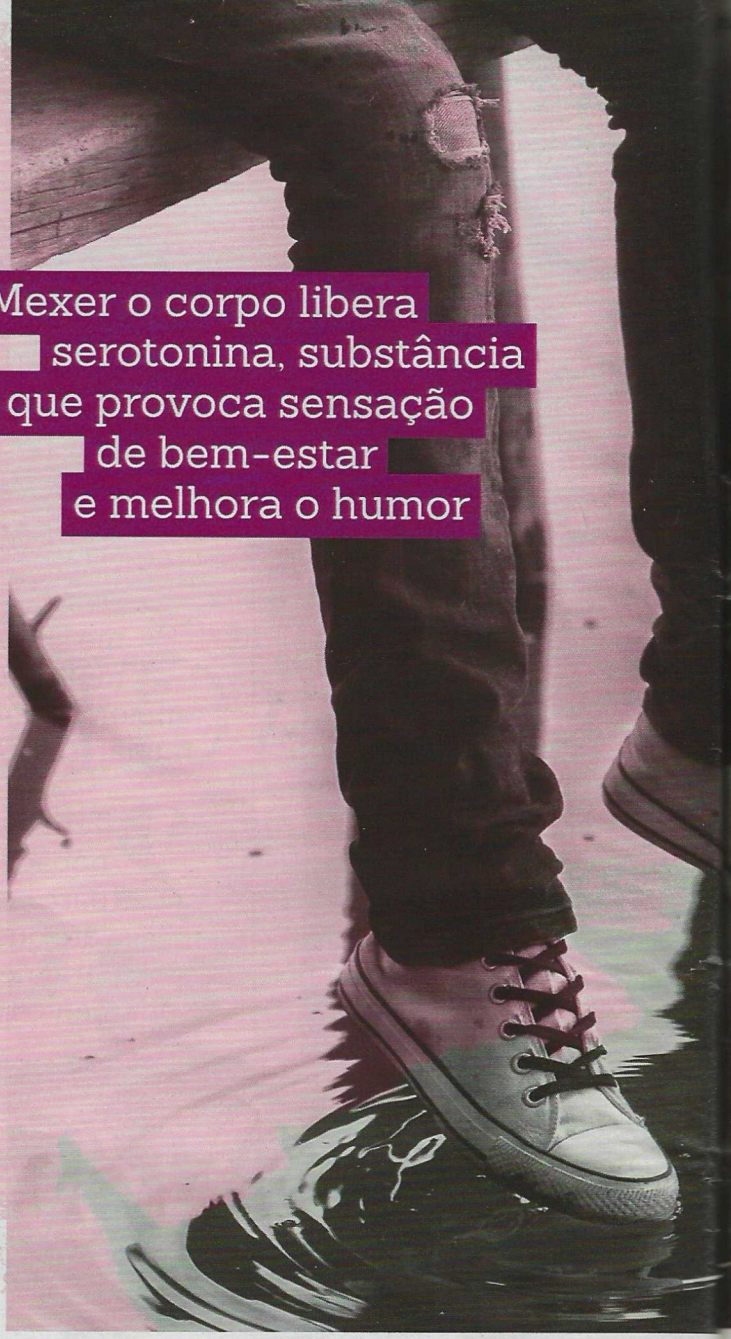
2 ...Ou nas quadras. Pelo mesmo motivo da dança. Se puder escolher, prefira um esporte feito em grupo. Assim, além de mexer o corpo, você interage com outras pessoas – o que também ajuda a expulsar a onda ruim.

3 Faça atividades interessantes. Não gosta de esportes nem de dança? Tudo bem. Ler um livro legal, ver bons filmes ou fazer uma aula de teatro também vai contribuir para dar mais cor a seu dia. Ocupe o cérebro com novidades e sobrará pouco tempo para ele entrar em vibes pesadas.

4 Durma bem. Tente dedicar no mínimo oito horas ao travesseiro. Noites maldormidas bagunçam os hormônios dentro de você, daí a tendência é acordar mal-humorada, achando que vai dar tudo errado. Um passaporte para a tristeza!

5 Diminua o fast-food. "Hábitos alimentares ruins, como o excesso de comidas calóricas e a baixa ingestão de frutas, afetam diretamente o astral da pessoa", diz a nutricionista Maria Aparecida Passos, da Unifesp. Entre as consequências de uma dieta fraca estão alterações no sono, intestino preso, enfraquecimento do cabelo e das unhas e desânimo. Ninguém é feliz assim, né?

6 Capriche no cardápio. Alguns alimentos são aliados da sensação de amor pela vida. Aqueles que contêm vitaminas do complexo B ajudam na formação da serotonina, como a banana. O espinafre é rico em ácido fólico, que tem a mesma função. E, claro, as frutas: laranja, limão e abacaxi têm triptofano, que ajuda a formar a serotonina, reguladora da estabilidade do humor.



Mexer o corpo libera serotonina, substância que provoca sensação de bem-estar e melhora o humor

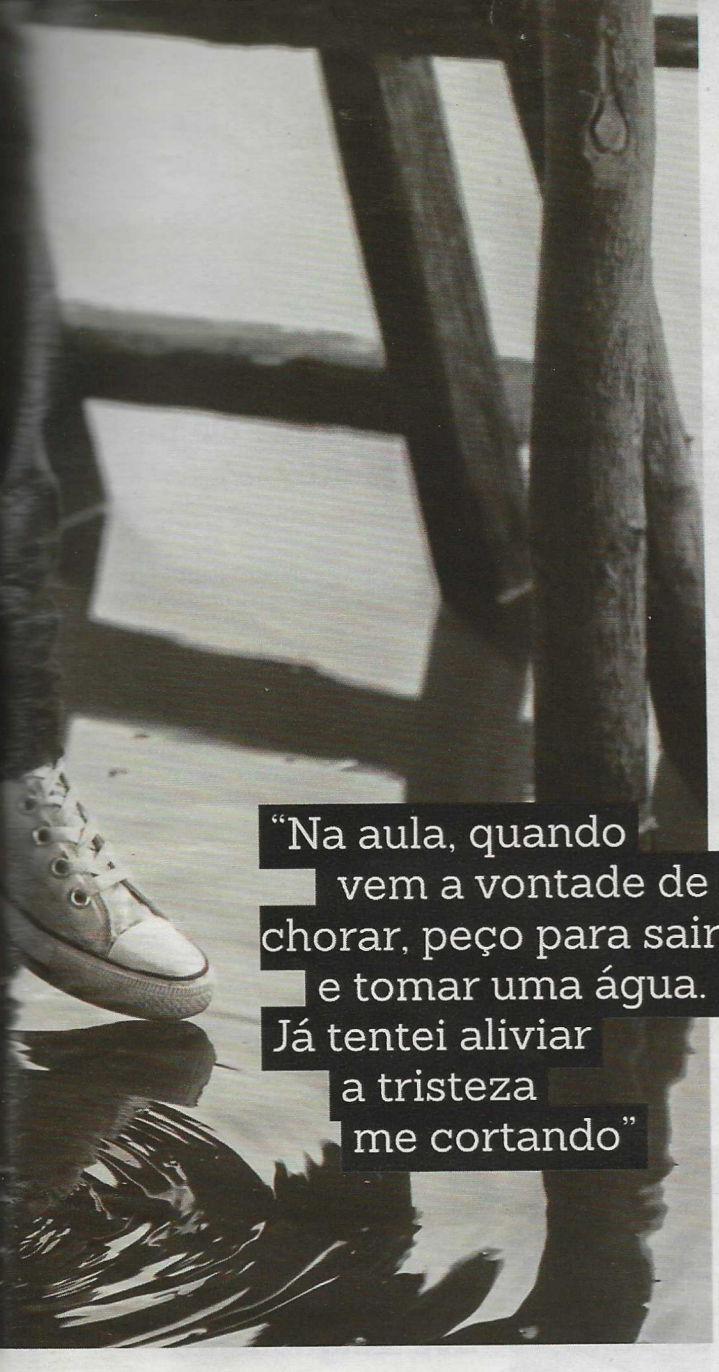
"Faz tempo que ESTOU MAL por um GAROTO

(CINZA-MÉDIO Nível 3 do tristômetro)

"Sou apaixonada há quase um ano por um cara da escola, mas não consigo me aproximar, por medo. Acho que as pessoas me zoariam muito se descobrissem. Sempre fico mal quando o vejo, porque percebo que nada vai acontecer. Tenho certeza de que ele nunca vai olhar para mim, por causa do meu corpo. Não me acho bonita, estou um pouco acima do peso e o cabelo também não ajuda. Sinto vergonha do meu reflexo. Ele até conversa comigo, mas faz questão de demonstrar que é só amizade. Depois, fico muito para baixo e me isolo, perco a vontade de tudo. Queria sair disso. Para completar, estamos no 8º ano, logo vamos nos formar, ele vai para outro lugar e a gente nem vai se ver mais. Tenho medo de esse sentimento ficar comigo para sempre." **Any, 14 anos, Suzano (SP)**

TEM UM POR QUÊ: nessa fase, é comum viver alegrias enormes (quando você e o boy conversam) e uma tristeza profunda (quando ele não mostra interesse) por causa de um amor. "Na adolescência, as emoções são mais intensas", diz a psicóloga Leila Tardivo, do Instituto de Psicologia da USP. Tantas mudanças dentro e fora do seu corpo lhe deixam mais sensível e vulnerável ao que acontece e aos próprios sentimentos. Daí tudo pode parecer maior e mais grave do que realmente é – um ótimo alimento para o medo e para essa sensação de "para sempre" que a tristeza (e só ela!) adora.

SAIA DESSA: cuide-se. No caso da Any, somadas à paixão não correspondida há questões com o próprio corpo. Trabalhar a autoestima é o primeiro passo para se tornar mais forte para combater a tristeza. Comece investindo naquilo de que gosta, como o projeto do seu blog, fazer uma aula de música, de skate... Além de descobrir seus talentos, isso também vai ajudá-la a tirar o foco do garoto. E, aos poucos, se aceitando, você poderá descobrir novas possibilidades (novos amores!) e formas de ser feliz sem depender de ninguém.



A TRISTEZA está sempre ao meu lado

(CINZA-CHUMBO Níveis 4 e 5 do tristômetro)

"O tempo todo eu tenho uma tristeza comigo. Começou porque aconteceram muitas coisas ruins em um espaço curto de tempo: perdi meu avô e um tio, meus pais se separaram e fiquei longe dos meus amigos por ter mudado de cidade no início do ano. Tento falar sobre isso com a minha mãe, mas é difícil, ela só chega à noite em casa. Às vezes, me tranco no quarto para chorar, não gosto que ninguém me veja triste. Na aula, quando vem a vontade, peço para sair e tomar uma água. Já tentei aliviar esse sentimento me cortando, mas minha prima viu e contou para a minha mãe. Ela ficou muito brava e parei com isso. Há uns dois meses, fiz uma página no Facebook sobre a tristeza, para tentar falar com outras pessoas que também se sintam assim, e isso me ajudou um pouco. Fiquei surpresa de ver tanta gente como eu."
L., 14 anos, Goianira (GO)

TEM UM POR QUÊ A L. tem razão para se sentir mal, pois está passando por um momento difícil, de muitas mudanças. Nesse período, estranho e preocupante seria se ela não se sentisse triste. O que não é legal mesmo é fazer algo que sabe estar errado, como se cortar. "É uma tentativa de compensar a dor de dentro com uma dor física", explica o psiquiatra Francisco Assumpção, um dos organizadores de *Tratado de Psiquiatria da Infância e da Adolescência* (ed. Atheneu). Mas, além de deixar marcas em si mesma e magoar as pessoas que ama, esse tipo de atitude não muda nada.

SAIA DESSA Há fatos que não podemos controlar, como a perda de pessoas queridas ou a separação dos pais. Nesse caso, é ok ter a tristeza como roommate por um período – para viver o luto e se adaptar à nova situação. A duração disso varia de pessoa para pessoa. Mas o sentimento ruim deve ir diminuindo com o tempo. Quando menos esperar, o notão em matemática ou uma tarde no shopping com a sua best voltarão a fazer você sorrir. Até lá, paciência para viver o sentimento e coragem para deixá-lo ir. Não se permita criar apego à tristeza: isso só vai fazer você e as pessoas a seu redor sofrerem. E jamais se isole. Busque companhias legais: uma amiga, uma prima, sua mãe... Para falar sobre isso ou sobre o que quiser.

Completamente sem cor

QUANDO A ONDA RUIM DURA SEMANAS OU ATÉ MESES, E OCUPA A MAIOR PARTE DO DIA, PODE SER SINAL DE ALGO MAIS SÉRIO. "Essa tristeza persistente é um dos sintomas da depressão", diz o psiquiatra Francisco Assumpção. Mas não é o único. "Além de se sentir triste, a pessoa perde a vontade de fazer atividades de que sempre gostou, como ir a festas ou se dedicar aos esportes", explica. A depressão é uma doença, que começa com ou sem motivo, e quando alguém da família já teve há mais chances de desenvolvê-la. Ela acontece por fatores biológicos, genéticos e psicológicos combinados, e atinge cerca de 4% dos adolescentes – é menos comum que na vida adulta. Em geral, os sintomas são os mesmos, porém, na adolescência, a tristeza às vezes dá lugar a um comportamento irritado e instável, e podem rolar explosões de raiva. Outros sinais são o isolamento, muito sono ou insônia, perda de apetite e se deixar invadir por pensamentos ruins – entre eles, o de tirar a própria vida. Não dá para brincar com isso. Se conhece alguém que está nessa, não perca tempo, ajude-a a encontrar apoio profissional. Vale o conselheiro da escola, uma psicóloga ou um psiquiatra, que têm condição de orientar a pessoa a fazer um tratamento. Com terapia e medicamentos, quem sofre de depressão tem chances de vencer os problemas e voltar a enxergar a vida em todas as suas cores.

Quem nos ajudou: Leila Tardivo, professora do Instituto de Psicologia da USP; Flávia Calanca e Maria Aparecida Passos, do Centro de Atendimento e Apoio ao Adolescente (CAAA), da Unifesp; Sara Kislanov, professora do Departamento de Psicologia da PUC-RIO; Francisco Assumpção, psiquiatra.

E no dia seguinte...

A pílula do dia seguinte pode evitar uma gravidez, mas vamos combinar: é plano B

SE VOCÊ É

Como a pílula do dia seguinte funciona no meu corpo? *J.L., 16 anos*

J., esse medicamento age de duas maneiras, dependendo do período do seu ciclo. Se você não tiver ovulado, ela impede a liberação do óvulo. Se a ovulação já ocorreu, a pílula age sobre o endométrio, tecido que recobre o útero, fazendo com que ele descame e você menstrue. Mas, J., isso ocorre porque uma bomba de hormônio é liberada no seu corpo pra produzir tais efeitos. Por isso mesmo é uma pílula de emergência, fechou? Só deve ser usada quando todos os métodos contraceptivos tiverem dado errado, seja porque a camisinha estourou, seja por você ter se esquecido de tomar o anticoncepcional.

76%
JÁ TOMARAM A PÍLULA DO DIA SEGUINTE

44%
TOMARAM PORQUE NÃO USARAM A CAMISINHA

70%
ACHAM QUE A PÍLULA DO DIA SEGUINTE NÃO É UM MÉTODO SEGURO

* Enquete respondida por 2 mil garotas no site da CAPRICHO.

SE VOCÊ É

A pílula me causou muita náusea. Se eu vomitar, corro riscos? *M.C., 15 anos*

M., a pílula de emergência demora até quatro horas para ser completamente absorvida pelo intestino. Se vomitar antes desse período, você corre o risco, sim, de comprometer o efeito da medicação. Se isso acontecer, tome outra pílula do dia seguinte por precaução e, na sequência, procure orientação do seu ginecologista, pois mais de uma dose mensal desse contraceptivo reduz sua eficiência. Náuseas, alteração da menstruação e dor de cabeça são efeitos colaterais desse tipo de pílula e precisam ser comunicadas ao médico.

É FATO!

A pílula do dia seguinte não é abortiva. Mesmo com toda a polêmica dessa questão, para os médicos só é gravidez quando o embrião adere ao útero. Antes disso, é fecundação. Então, como a pílula impede que o embrião se forme, não há chance de o aborto acontecer nesse caso.

Ela pode gerar efeitos colaterais. O uso da pílula transforma o ambiente hormonal do seu corpo. Das meninas que responderam à enquete da CH, 54% disseram que não sentiram nada. Porém, em muitos casos, a pílula do dia seguinte pode causar náusea, vômito, acne, cólica e dor nos seios. Os efeitos são diferentes para cada pessoa. Mas existem.

É MITO

A pílula é 100% segura Não é. A eficácia desse contraceptivo é de até 95% nas primeiras 24 horas. Ele pode ser usado até 72 horas depois da transa, porém com menos garantia de eficácia. Se passar disso, não funciona. Então, se a relação sexual tiver acontecido no sábado à noite, dá para tomar até terça-feira à noite, caso tenha ocorrido algum problema com o contraceptivo escolhido. Mas lembre-se, é só a camisinha que protege contra DSTs. Fique ligada!

SE VOCÊ É

O uso regular da pílula do dia seguinte faz com que ela perca seu efeito? *J.O., 16 anos*

J., esse é um método de emergência, o que significa que não pode ser de uso regular. Se você tomar sempre a pílula, sua eficiência diminui totalmente e aumenta o risco de gravidez. E não é só isso: há mais chance de efeitos colaterais, como trombose e problemas vasculares. Se anda tendo relações sexuais com frequência, deve se orientar com o médico sobre métodos anticoncepcionais. Ah, e não se esquecer de sempre usar a camisinha!

72% TÊM MEDO DE USÁ-LA POR CAUSA DOS EFEITOS COLATERAIS

MOMENTO S.O.S. Tomei a pílula e tive sangramento

Ou você já estava para menstruar mesmo ou é porque o hormônio já provocou o efeito desejado. Ele faz mesmo essa bagunça no corpo. Além de enjoo e dor de cabeça, seu ciclo menstrual pode ficar desregulado. É normal que a menstruação atrase ou também que ela chegue alguns dias antes. E o fluxo pode ficar com um tom amarronzado. Tudo isso é consequência da progesterona contida nas pílulas do dia seguinte.

NÍVEL DE EXPERIÊNCIA

INICIANTE	INICIADA	EXPERT

Quem deu as informações: Alessandra Bedin, Fernanda Araújo e Christiane Régis, ginecologistas.

AVISO: esta seção pode conter material inadequado para menores de 14 anos.

"Ciúme de você!"

GABRIELLE ♥ YGOR

COMO TUDO COMEÇOU

"Nossa primeira crise de ciúme rolou antes de fazer um mês de namoro. Estávamos vendo um filme, num clima supergostoso... até o momento em que ele recebeu uma mensagem. Teve que me mostrar, porque estava do meu lado, né? Era uma menina falando que sentia saudades. Nossa! Fiquei muito brava e magoada. Nem quis ouvir explicação."

"Estava no maior clima com minha namorada, vendo TV, quando fui surpreendido com uma mensagem da minha melhor amiga no WhatsApp. Ela mandou: 'Saudades de você, melhor. Está sumido ultimamente'. Logo que li, mostrei à Gabi, pois não escondo nada dela. E também pensei que ela nem ligaria. Mas ficou chorando e falando um monte, de traição..."

UMA NOITE DIFÍCIL

"Na hora, eu só conseguia pensar naquela garota. Não conseguia ouvir nada da boca dele. Estava com muita raiva e queria que ele fosse embora de casa. Cheguei a pensar em terminar tudo por ciúme. Até aí, nem sabia quem realmente era a tal garota. O Gu me ligou muitas vezes durante a noite, mas o meu orgulho não me deixava atender. Chorei muito e ficava pensando se ele teria coragem de me trair."

"Mesmo com o climão, eu estava seguro, achando que era ciúme bobo de começo de namoro. Mas quando ela me disse pra ir embora da casa dela percebi quanto estava furiosa. Minha segurança foi para o espaço. Queria entender por que ela estava tão brava. Saí de lá desesperado e com medo de terminar tudo por um mal-entendido. Fiquei tão preocupado que nem consegui dormir naquela noite."

NO FIM DA HISTÓRIA...

"Na manhã seguinte, acordei triste, porém mais calma. O Gu foi até minha casa e ouvi suas explicações, coisa que não tinha feito até então. Ele me contou quem era a menina – sua melhor amiga, e que ela sempre soube do nosso namoro. Até o incentivou. Percebi que tinha sofrido por nada. Para acabar com a briga, ele respondeu o WhatsApp na minha frente."

"Só no outro dia consegui explicar tudo com mais calma. Contei que a menina era minha melhor amiga, mas que, por causa do namoro, havia me distanciado e nem conversávamos mais. Essa amiga sempre apoiou a relação com a Gabi. Mostrei quanto gostava dela e ela percebeu que não tinha motivo para tanto ciúme. Essa 'crise' me fez dar mais valor ainda ao amor da Gabi."

NA SUA VEZ...

- A primeira crise de ciúme tem muito a ver com falta de confiança em si mesma. Acredite no seu poder, gata!
- É a Gabi quem diz: "Ciúme cansa um namoro. Confiar no outro o fortalece".
- Não se decide nada em meio a uma crise. Antes esfrie a mente, ok?

QUEM SÃO ELES

Os fofos Gabrielle Ferreira, 17 anos, e Ygor Nery, 18, namoram há 11 meses. O casal se conheceu em um jogo de futebol. Foi gol, né? <3

Fotos Reprodução e iStock

Mariana Araújo é repórter de comportamento

Tenho problemas alimentares

A M.L., 15 anos, tem uma relação ruim com a comida, mas morre de medo de dividir esse dilema com os pais. Como ela dá essa notícia, Mari?

Há três anos tenho transtornos alimentares. Descobri pesquisando na internet. Já tentei pedir ajuda aos meus amigos e familiares, mas sempre travo na hora. Acho que não vão entender nada e me julgarão. Isso está acabando comigo aos poucos. Não aguento mais. Help, Mari!
M.L., 15 anos

O QUE ESTÁ ROLANDO?

M., você está sofrendo porque acredita ter um problema horrível, um transtorno alimentar. Não vou subestimar sua dor – se está vivendo com essa suspeita, é porque algo errado deve estar acontecendo. Mas não tem como saber se isso é mesmo um transtorno alimentar até se consultar com um médico. O Dr. Google não é suficiente para dar essa certeza a ninguém. Aliás, ele pode confundi-la! Por isso é tão importante não desistir de pedir ajuda a seus pais e a um especialista. Assim você terá o tratamento correto para sair dessa.

FALAR VAI ALIVIAR

M., como você pode adivinhar de que forma seus pais irão reagir? Calma! Imaginar que eles não compreenderão a situação só vai deixá-la mais ansiosa e sem coragem de se abrir. Foque no "depois": em quanto será bom dividir esse peso. Para qualquer problema, esse é o primeiro passo para a solução: falar! Até porque transtorno alimentar é uma doença. Se você estivesse gripada, pensaria duas vezes antes de pedir orientação à sua mãe? Não, né? Pois é igual! Não é sua culpa o que está rolando. Nem motivo de vergonha! Fique tranquila.

O PESO DA VERDADE

Não vou mentir, M. Seus pais podem até reagir supermal, pois ficarão surpresos com a notícia e também por preocupação. É natural que as pessoas reajam de forma desordenada quando questões de saúde estão em jogo. Da mesma forma que é preciso não pirar pensando nas possíveis reações deles, é preciso estar pronta para entender caso o papo não seja fácil de cara. Assim, evita stress para si mesma! E não vale desistir, hein? Tenha em mente que você precisa do apoio deles para chegar até o profissional que vai ajudá-la.

COMO CONTAR

O melhor jeito de dar uma notícia com esse peso é ser direta, M. Diga que gostaria de dividir com eles um problema sério, mencionando os prejuízos que já rolaram na sua vida escolar, emocional ou familiar. Só dessa forma entenderão por que isso é tão incômodo e importante para você. Responda às dúvidas deles com toda a calma possível nessa hora. Afinal, essa é a oportunidade que eles têm pra entender tudo, inclusive a gravidade do problema e as condições de ajuda que podem lhe dar. E peça para ir ao médico. Ok? Boa sorte, M.!

#SEM DRAMA

- **Hora certa:** fale no momento em que seus pais estiverem completamente focados em você. Se se sente mais à vontade com sua mãe, por exemplo, diga primeiro a ela e depois, juntas, falem com seu pai.
- **Heeelp:** de cara, diga que precisa de ajuda. Assim, o instinto protetor de seus pais se acenderá. E eles se encherão de carinho para ouvi-la, tentando resolver junto com você esse problema.
- **Palavra-chave: sentir.** Não tem como ninguém questionar um sentimento – é algo seu, intransferível. Melhor do que dizer que tem anorexia ou bulimia é dividir como se sente em relação à comida. E quanto quer resolver isso!

QUER CONTAR UMA BOA HISTÓRIA PRA GENTE? Mande a sua para a CH em abr.io/terapia

Ilustração Maria Elisa Zala

AMIGAS DE VERDADE NÃO SÃO INSEPARÁVEIS.
PRA ELAS, ESTAR LONGE NÃO FAZ A MENOR DIFERENÇA

Abril

galera CAPRICHO
A SELEÇÃO

Quer fazer parte desse grupo? Em breve, inscrições abertas!

Mari Caon, Julia Fraiz e Leticia Akemi moram em cidades diferentes. Mas, na Galera CAPRICHO 2014/2015, tornaram-se best friends.

Acompanhe tudo que rola #entreamigas em CAPRICHO.COM.BR

PATROCÍNIO: always

Apanhei por ser popular no Face

N.B.*, 13 anos, conta como os likes nas suas redes sociais se transformaram no maior trauma da sua vida

Desde os 11 anos de idade, sou popular na escola, por causa da minha irmã mais velha, que me apresentou pra galera dela. Por isso as fotos que eu posto no Facebook e no Instagram ganham muitas curtidas: cheguei a ter 500 likes em uma selfie. Isso, claro, era muito legal. Mas tinha uma coisa que sempre me incomodou: uma garota da escola fazia comentários negativos nas fotos, com ameaças, e marcava as amigas dela. Desse jeito, o grupo de meninas na escola que não gostava de mim foi crescendo. Eu nunca deletei foto nenhuma, mas apagava os comentários porque eram chatos, e não porque levasse a sério as ameaças...

DA INTERNET PARA A VIDA REAL

Essa garota me encarava, falava mal de mim e espalhava que ia me bater. Eu fazia de tudo para manter distância na escola porque não queria confusão. Sempre deixei isso bem claro para quem vinha querendo "agitar" uma briga entre nós. Em fevereiro deste ano, no dia 23, lembro que ela deixou um comentário bem pesado em um post meu do Face. Dizia: "Eu chego onde eu quiser. Comigo não tem conversa, eu gosto mesmo é de arrastar". Entendi isso como uma ameaça, mas nem comentei com ninguém.

No dia seguinte, fui para a escola normalmente e esbarrei na tal garota. Foi sem querer, mas ela virou na hora pra mim e disse: "Eu não sou de conversa, sou de agressão". Ainda tentei sair andando, mas umas meninas me empurraram na direção dela e ela veio para cima de mim, com tapas, chutes e socos. Rapidamente muita gente se aproximou. Ninguém me ajudou. Algumas pessoas também começaram a me bater, enquanto outras gritavam: "Briga! Briga!".

Vi a garota tirar da bolsa uma tesoura e senti o metal gelado batendo no meu rosto. Naquela hora, cheguei a pensar que fosse morrer. Minha primeira reação foi abaixar a cabeça. Aí, ela começou a cortar as pontas do meu cabelo.

MEDO E SUFOCO

Um amigo veio me salvar, fazendo uma barreira com o braço entre mim e elas. Fugi para o banheiro feminino, mas uma das garotas que me bateram veio atrás de mim. Ainda bem que a mãe de um aluno estava no banheiro, entendeu a situação e me ajudou. Só saí de lá quando tive a garantia de que todos já estavam dentro das salas de aula, então fui para a diretoria, onde contei o que tinha acontecido. Chamaram as principais meninas envolvidas na briga para conversar e elas negaram tudo. Mais tarde, policiais da ronda escolar apareceram, assim como a minha mãe. Eles nos explicaram que deveríamos ir até a delegacia pra fazer B.O. e exames de corpo de delito. As mães das garotas que me agrediram foram chamadas para depor. No dia seguinte, não saí de casa.

DEPOIS DO TRAUMA

Nem eu nem meus irmãos nunca mais voltamos àquela escola. Minha mãe me proibiu de sair até essa história esfriar. Depois de quase um mês, me matriculei em outro colégio, mais longe. Até agora, tudo bem. Mas ainda estou assustada. Vai que alguém conhece aquelas meninas?!

Nunca mais postei nada no Facebook ou no Instagram. Não vou deletar as páginas nem mudar os nomes de usuário, mas não me sinto segura para voltar às redes. Aqui em casa, conversamos bastante sobre isso e minha mãe pediu para que a gente tomasse muito cuidado na rua, na escola, na internet.

Eu não sei dizer como estão as meninas que me bateram, mas fiquei sabendo que ainda vão para a escola normalmente. Tenho raiva, mas não vou ficar correndo atrás para saber o que vai acontecer com elas. O conselho que daria hoje para qualquer garota é: nunca confie nas pessoas. Elas podem te surpreender. Só os nossos pais sabem mesmo o que é melhor pra gente.

* Nome trocado para preservar a identidade da personagem.

QUER CONTAR UMA BOA HISTÓRIA PRA GENTE? Mande a sua para a CH em abr.io/narealch

SE ACONTECER COM VOCÊ

Repare que em nenhum momento a N. procurou ajuda – nem dos amigos, nem dos professores, nem dos pais. Ela desconsiderou os comentários maldosos nas suas redes sociais porque achava que, no fundo, as haters não teriam coragem de fazer nada longe da tela do computador. Fica a lição: se você começar a ser vítima de bullying, seja online ou ao vivo, não tenha medo de dividir com os outros o que está rolando. Pessoas adultas podem te ajudar a resolver a situação antes que ela tome proporções maiores, como aconteceu com a N.

Ele é mais do que seu amigo?

Vocês conversam o dia todo, não cansam um do outro e ainda trocam mensagens. Muita amizade ou a sintonia é algo mais? Nós temos a resposta!

1 Sexta à noite, sem nada para fazer e você está de boa. Aí, resolve mandar um "oi" para ele no Whats. Como seria a resposta dele?

X "Tudo certo por aqui! E com você? Novidades?"
O "Oi! Espera um pouquinho que já falo com você, tô meio ocupado agora."
"Tudo, e você?"
^ "Oi! O que tá fazendo? Planos pra hoje?"

2 Você já o viu ficando com alguém?

Não, nunca. Ele vive rodeado pelos amigos.
X Nunca vi, mas ele já me contou algumas histórias.
^ Não! Aliás, ouvi que dispensou uma garota bem a fim dele.
O Já, várias vezes. Em toda saída com a galera, ele está com uma menina.

3 Nas últimas vezes em que se encontraram, onde vocês estavam?

O Na balada. Ele ama festa! Se a galera está combinando de ir a uma nova, é certeza de que vou encontrá-lo por lá.
^ No cinema. Quando comentei que queria muito ver aquele filme novo, ele sugeriu pra gente ir junto.
# No shopping. Quase toda semana a nossa galera sai pra ver um filme e jantar junto.
X Ele vem aqui em casa de vez em quando. A gente conversa, assiste a seriados, come alguma coisa... Nos conhecemos há bastante tempo e somos bem amigos. É tranquilo fazer coisas desse tipo.

4 Nas últimas vezes em que se encontraram, você sentiu vontade de ficar com ele?

^ Sim! E acho que ele também sentiu, mas ninguém disse nada...
# Um pouco. Mas a gente é da mesma galera, fiquei com medo de estragar as coisas, sabe?
X Acho que sim, mas não tenho muita certeza. Gosto de conversar com ele e sinto que rola um clima às vezes, mas bate medo de ser coisa da minha cabeça.
O Sim. Mas enrolei para demonstrar e ele acabou ficando com outra.

5 Rolam comentários da galera de que vocês dois combinam e deveriam ficar juntos?

^ Demais! Fico até sem graça porque fazem essas brincadeiras toda hora.
# Ah, já fizeram algumas zoeiras desse tipo. Mas falam isso de todo mundo, então nem conta.
X Sim. Às vezes falam isso porque a gente anda muito junto. Mas acho que a maioria da galera tem certeza de que somos só amigos mesmo.
O Hum, acho que não. Os amigos dele sabem que ele não é de ficar sério com ninguém.

6 Você acabou de trocar a foto de perfil no Face. O que ele faz?

Não tenho certeza se vai curtir a foto.
X Curte, com certeza!
^ Curte e comenta. Mas pode ser que fique com vergonha de postar para todo mundo ver e me mande um inbox.
O Ele provavelmente curte. Afinal, dá like em qualquer coisa...

7 Quando vocês conversam, já reparou para onde ele tem o costume de olhar?

^ Tem mania de ficar olhando nos meus olhos. Às vezes, tento olhar de volta, mas fico com vergonha e desvio.
# Nossa, nunca reparei. Acho que olha pra mim, né? Mas não sei dizer.
X Ah, olha pra mim, em volta, pro celular... Como qualquer pessoa.
O Ele olha pra mim. Às vezes nos meus olhos, às vezes repara na minha roupa ou algo assim.

8 Se ele fosse um cara famoso, seria qual destas celebs?

^ Ed Sheeran. Fofo, romântico e tímido.
# Di Ferrero. Divertido e amigo da galera.
X Josh Hutcherson. É um amigo incrível, disposto a ajudar. Bônus: é lindo!
O Chay Suede. Gato, estiloso e com aquela cara de pegador.

HORA DA VERDADE

Mais #
É amizade. Mesmo
Vocês dividem a turma e, por isso, passam muito tempo juntos. Mas não confunda as coisas: ele anda bem desencanado e nada a fim de se envolver – menos ainda com uma amiga.

Mais X
Em crise
O que está rolando aí vai bem além de amizade, sim, mas não tem nada a ver com pegação. Vocês se dão muuuito bem. Já pensou em ter um best garoto?

Mais O
Amigo pegador
Ele tem interesse na sua pessoa, mas nas outras também. É que está em uma fase de curtição. Se você não quer algo sério, invista. Mas, se gosta dele, é melhor se afastar.

Mais ^
Futuro namorado
Ele já deu todos os sinais de que está a fim, só falta tomar a iniciativa. E deve estar esperando um sinal seu pra fazer isso. Pode acreditar e curtir. ;)

Foto Shutterstock

O primeiro encontro

Jacob e Hannah no filme *Amor a Toda Prova* ;)

Fizemos um raio X dos piores e melhores dates dos meninos. E agora você pode entender como lidar melhor com eles nesse momento de... #tensão

1 ELES SENTEM MEDO

Para os garotos, o primeiro encontro é importante, sim. Eles também ficam nervosos, passam um tempão pensando na roupa que vão usar e no melhor lugar para te levar. Por isso, não deposite toda a responsabilidade de o date ser bom ou não nas costas dele, sabe? Isso significa que você também pode (e deve) puxar um papo, sugerir alguma coisa que queira fazer e tomar a iniciativa, inclusive.

2 O PAPO É TUDO :)

Vocês conversam por hoooras pelo WhatsApp. Aí finalmente chega o dia de saírem e... Cadê aquele assunto todo? Muitas vezes, isso acontece justamente porque não têm o costume de se falarem ao vivo. Mas #KeepCalm e sem desespero. Se isso rolar, lembre-se dos temas que rendiam as conversas mais gostosas. Só não vale ficar nervosa com a situação e travar.

3 HONESTIDADE

Se o cara é fã da série *Game of Thrones* e você não faz a menor ideia do que seja isso, não finja que sabe tudo sobre o assunto. Seja sincera com ele desde o comecinho e leve a conversa com naturalidade. Não adianta nada fingir que gosta das mesmas coisas que o cara só para agradar e causar uma boa impressão inicial... Porque, logo que vocês saírem de novo, ele vai começar a sacar que era tudo mentira. E aí você vai ter todo o trabalho de contornar a situação. No fim, só dá rolo. #BeYourself

SINCERIDADES

"O encontro mais top rolou quando eu tinha acabado de passar na faculdade e fui comemorar com os caras. Encontrei uma amiga minha. Fomos para um cantinho conversar. De repente rolou um beijo. Nada de mais, mas simples e sincero."

Lucas de Lucia, 18 anos

O QUE ROLA NAS REDES...

"Marquei de ir ao shopping com uma menina. Mas a gente nunca tinha se visto direito. Falava com ela direto pelo Facebook e pelo WhatsApp. Mas pessoalmente foi tudo muito estranho. Não tinha nenhuma química."

Luiz Fernando Santos, 16 anos

É VERDADE QUE...

Eles também ficam preocupados em passar uma boa impressão.

É MENTIRA QUE...

Eles desistem da segunda saída se o beijo não for bom logo de cara.

Eles não curtem...

1. Papo sobre ex-namorados e ficantes.
2. Quando a garota reclama demais e é muito crítica.
3. Se a menina só fala sobre si mesma.
4. Ela ficar no celular o tempo todo postando sobre o date.

Eles curtem...

1. A combinação de jeans e top básico.
2. Menina que sabe a hora de puxar um assunto.
3. Shopping e cinema. Não tem lugar melhor, né?
4. Garotas capazes de engatar no papo com respostas rápidas e cheias de opinião. Quer dizer que ela está prestando atenção nele...

Fotos Divulgação e arquivo pessoal

AS QUATRO PALAVRAS-CHAVE DO 1º ENCONTRO

- **Bom humor:** se ele cometer uma gafe sem querer, leve numa boa e dê risada. Isso só vai aproximar vocês... :)
- **Interesse:** mostre que está curtindo estar ali com o garoto. Nada de ficar olhando o povo passar enquanto ele conta uma história tooodo empolgado. #FicaDica
- **Estilo:** vá com uma roupa que valorize seu corpo e ao mesmo tempo deixe você confortável. Não adianta fazer algo só para agradar o garoto, né?
- **Autoconfiança:** é legal mostrar que está segura. Mas, se estiver ansiosa, não adianta fingir o contrário. Aproveite pra brincar com isso!

VAI UMA PIMENTINHA?

"Fomos a um restaurante mexicano e, em seguida, ao cinema. Quando fui beijá-la, o hálito dela estava horrível! Nunca mais marquei em restaurantes mexicanos. Rs."

João Manoel Navarro, 17 anos

UM CARA PONTUAL #SQN

"Combinei de encontrar uma menina em uma festa e acabei chegando duas horas atrasado. Mandei muito mal! Apesar disso, me apaixonei por ela naquele dia. Estamos juntos até hoje!

Enrico Cormanich, 18 anos

OPS, DEU RUIM

"Meu pior encontro foi quando levei uma menina para jantar e depois seguimos direto pra uma balada. Tudo estava muito bom, até ela começar a beber além da conta. Resultado: a garota passou mal e eu tive que ficar cuidando dela até de manhã!"

Moreno da Silva, 18 anos

TIPO PRÍNCIPE

"Já era tarde de um sábado chuvoso. Mas tornou-se o dia perfeito porque fui me encontrar com a garota dos meus sonhos! Era bem o dia do aniversário dela... Levei até flores. Foi o nosso primeiro e melhor encontro." :)

Filipe Maguim, 19 anos

Duncan ensaia muito para o date em *O Verão da Minha Vida*.

MENINO TÍMIDO

"Meu melhor encontro foi a primeira vez que beijei! Tinha 14 anos e era apaixonado por uma mina da escola. Fiquei três meses até criar coragem e chamá-la para ir ao cinema. No dia nem dormi direito de tanto pensar nela. :)

Gabriel Olivi, 19 anos

IHHH, SUJOU!

"Inventei de ir a uma sorveteria com a garota e, sem querer, derrubei meu sorvete inteirinho na roupa dela. E ela estava vestindo branco! O pior é que ela não levou numa boa. Faltou bom humor... hehe."

Cauê Motta Silva, 16 anos

ELE DIZ...	MAS QUER DIZER...
Vou ver como está minha agenda...	Ih, não vai rolar um segundo encontro.
Ah, tá. Entendi...	Vamos mudar de assunto?
O que vai fazer no próximo fim de semana?	Quero sair com você de novo!
Também gosto disso, sabia?	Queria falar mais sobre mim.

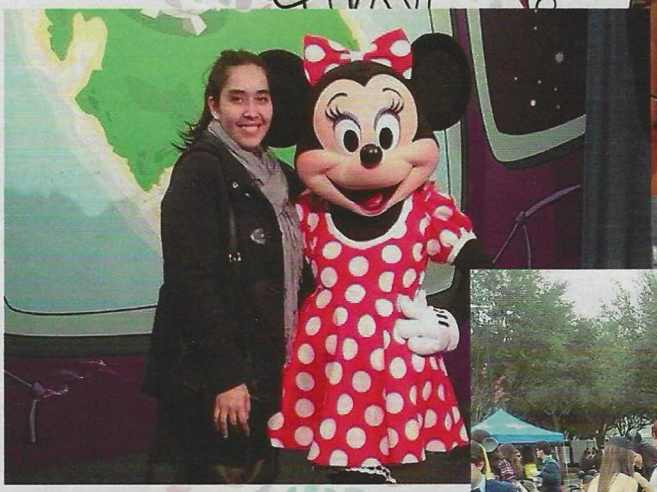
Quem deu as informações: Karina Santos, psicóloga clínica.

Trabalhar na Disney

A Leticia Larieira, 21 anos, foi vendedora no parque por três meses e voltou mais apaixonada

A IDEIA...

A Leticia conheceu o programa que leva estrangeiros pra trabalhar na Disney quando foi pra lá, aos 15 anos. Como é preciso ter feito ao menos um semestre de faculdade pra se inscrever, ela deixou a ideia guardada. No ano passado, já cursando jornalismo, procurou o processo seletivo, que, aqui no Brasil, é organizado pela agência STB. O programa é para morar três meses na Disney, trabalhando em lojas, brinquedos e lanchonetes do complexo. E o processo seletivo envolve entrevistas em inglês.
Na sua vez: não fique nervosa durante a entrevista. A ideia é checar se você consegue se virar bem em inglês e conhecer melhor sua personalidade e sua vida aqui.



A VIAGEM

Em novembro do ano passado, Leticia desembarcou em Orlando pra trabalhar em uma loja de Downtown Disney – são eles que determinam a data e a função, não tem como mudar. Do aeroporto foi direto para o condomínio onde moram os funcionários e conheceu suas roommates: uma chinesa e outra coreana. Na palestra de apresentação, momento fofura: o Mickey é quem traz os crachás dos novatos! O trabalho mesmo só começa depois de dez dias de treinamentos, e é bem puxado. "As folgas rolavam duas vezes por semana, sem dias certos", lembra.
Na sua vez: por mais que a viagem seja superdivertida, você está indo para trabalhar. Então é preciso cumprir os horários, ser pontual e muito responsável!

Uma galera de diferentes países participa do programa de trabalho na Disney.

Experiência profissional e inglês são atrativos para trabalhar na Disney.

A ROTINA NA DISNEY

Mesmo com a jornada de 40 horas por semana, ainda tem como se divertir, porque quem trabalha na Disney tem passe livre para visitar os parques do complexo. Era assim que Leticia aproveitava seus dias de folga com os vários amigos feitos lá. Conhecer gente do mundo inteiro é uma das coisas mais legais desse intercâmbio. Ela não destaca "momentos ruins", mas diz que é difícil morar sozinha. Principalmente quando você passa o Natal e o Réveillon longe.
Na sua vez: não desanime se o lugar determinado não for sua primeira escolha. A Leticia queria trabalhar no parque e acabou curtindo muito a loja de Downtown.

AS LEMBRANÇAS

A hora da despedida, depois dos três meses de programa, foi bem triste. Ela e os amigos decidiram passar a última noite vendo os fogos do Magic Kingdom. Naquele momento, Leticia disse que só pensava em como a vida na Disney é perfeita: além de o lugar ser mágico, é uma oportunidade incrível de morar sozinha, ganhar o próprio dinheiro e conhecer gente nova. Hoje, ela acredita que a experiência e o trabalho com o público a tornaram uma pessoa mais educada, paciente e atenciosa.
Na sua vez: pra quem pensa em fazer igual, é bom saber que é um trabalho intenso. "Não é pra quem gosta só um pouquinho. É um mergulho no mundo Disney. E por isso é intenso, pra aproveitar cada detalhe", conta.

Bossa na bolsa

Três versões de bags pra ir à escola com mais estilo ou dar um rolê com você por aí!

Foto **Thiago Justo** Produção de objetos **Fabiana Neves**

VEJA TODOS OS PRODUTOS DA CH AQUI: capricho.com.br/vitrine

Agradecimentos Collector, Livraria Cultura, Leite-com, Arte Moderna Retrô

Juliana Paes

A atriz e porta-voz da L'Oréal Paris Brasil volta no tempo para contar o que adoraria ter descoberto antes de dar tchau à vida de adolescente

Aos 17 anos, Juliana já fazia pose para as câmeras. "Eu era metida", disse a atriz.

Foto Divulgação

1 Quando eu era garota, vivia insatisfeita com meu corpo. Com o tempo, aprendi a gostar do que a natureza me proporcionou.

2 EU ERA MUITO INFLUENCIÁVEL. QUERIA SER IGUAL ÀS PESSOAS QUE VIA NAS REVISTAS! QUE BESTEIRA, NÉ?

3 Sempre sofri porque meu quadril é largo e as roupas não ficam boas de cara. Hoje sei que, com um ajuste na cintura, fico com um corpão!

4 MENOS É MAIS. DEMOROU PRA EU APRENDER QUE UMA MAQUIAGEM LEVE JÁ FAZ TODA A DIFERENÇA.

5 Eu achava todos os garotos chatos. Queria que tivessem me avisado que os meninos são legais e têm coisas legais para nos ensinar.

6 NÃO TENTE FAZER MECHAS SOZINHA SE VOCÊ NÃO SABE. EU TENTEI UMA VEZ E MEU CABELO CAIU. QUE HORROR!

7 Quando eu admirava meus professores, prestava atenção na aula. E aí não tinha que me matar de estudar depois. #FicaADica

8 SABIA QUE O PALADAR MUDA COM O TEMPO? EU COMIA SACOS DE MARIA-MOLE E HOJE NÃO POSSO NEM VER.

9 Ah, se tivessem inventado o creme para pentear antes... Meu cabelo vivia ensebado por causa do coquetel de frutas que eu usava. :(

10 QUANDO CRESCER, VOCÊ TERÁ DE CONTROLAR A ALIMENTAÇÃO. APROVEITE PRA COMER O QUE QUER!

Vá de tênis

Street, esportiva, girlie ou básica – seja qual for seu caminho, o estilo é CAPRICHO

Foto **Thiago Justo** Produção de objetos **Fabiana Neves**

Agradecimentos Livraria Cultura, Oren

Filhos do futuro

Alguns nomes de pessoas que você ainda vai conhecer!

- **Vanessa Ruindigens**
  Os pais eram fãs de *High School Musical*.
- **Faicibuquisson Espírito Santo**
  Adivinhe onde a mãe e o pai se conheceram...
- **Kim Kardaxiam Leydi Gaga**
  A mãe gosta de causar.
- **Instagramaria Caprioli**
  Mais daquelas pessoas que sobrecarregam os amigos com fotos da pobre criança.
- **Catiperri Aguiar**
  Aqui, o primeiro encontro foi no show.
- **Tumblreison Fava**
  Os dois vivem postando gifs animados da futura vítima de bullying no colégio.
- **Lordiii de Almeida**
  Uma mãe e fã que grita muiiito.
- **Bloguespoterson Fortes**
  Pais da antiga, quando blogs ainda eram modernos.
- **Luan Direquisson**
  Mulher criativa que misturou seu cantor e sua banda favorita em um mico só.
- **Fairefoquisandra Mendes**
  Um dos pais só usa o Mozilla.
- **Maileiçairus Andrade**
  A mãe queria que todo mundo soubesse que engravidou na adolescência.
- **Gugoumar Castro**
  Veio na herança genética não saber procurar nada no Google.
- **Diästin Bibersson Mota**
  Quando a paixão juvenil por um cantor não fica restrita apenas às tattoos.
- **Orlando Disney Feijó**
  Essa mãe foi três vezes à Disney no mesmo ano.
- **Raripoter de Magalhães**
  Pais trouxas frustrados por nunca terem sido chamados para Hogwarts.
- **Maineicréfiti Ramos**
  Esse só parou de jogar para registrar o filho no cartório.
- **Zapizapi da Silva**
  Dupla viciada que só se fala pelo aplicativo e ninguém sabe como conseguiram fazer um filho.
- **Lana Deurei Costa**
  Casal homoafetivo que adotou uma linda menina e adora cantar no karaokê.
- **Époumaquintoshi Guedes**
  O pai que gosta de ostentar seu preconceito pelo Windows.

Jerri Dias chamará seu filho de Superhomem Aranha de Ferro Dias da Silva.

MiCoS

AUTOBULLYING

"Quando eu estava chegando, já na porta do colégio, um carro passou rápido, jogando um monte de lama em mim! Tive que voltar pra casa e trocar de roupa. Aí, quando voltei limpinha, descobri que o carro era da mãe de uma menina da minha sala." *Por C.J.*

SUSPEITA, JERRI: se eu fosse você, ficaria de olho nessa menina na escola...

QUEM VÊ CARA...

"Marquei um encontro com um carinha do qual eu estava a fim. Justamente no dia que combinei, passei mal, mas não desisti de vê-lo. Chegando à pizzaria, o cheiro estava muito forte, fiquei enjoada e vomitei logo na entrada. Ele tentou melhorar a situação me levando pra casa, porém quando chegamos ao meu portão tropecei nas minhas próprias pernas e caí. Morri de vergonha!" *Por A.B.*

ROMANTIZA, JERRI: haja amor pra aguentar bafo de vômito. Case com ele.

HUM! VI UM GATINHO!

"Desci a rua da minha casa olhando um gatinho que estava passando. Só que tinha chovido, o chão estava molhado e eu acabei escorregando e caindo, bem em cima de um cocô de cachorro, e me sujei inteira! Fiquei megavermelha e todo mundo riu da minha cara. Menos o gatinho, que nem sequer olhou pra mim." *Por T.G.*

FILOSOFA, JERRI: na próxima, ofereça um sachê de ração ou um game novo.

Ilustrações Fabiana Faias

ÁRIES 21/3 ◆ 20/4

Urano e Saturno farão com que este mês seja agitado e cheio de surpresas. Você estará com bastante energia e motivada a correr atrás de seus sonhos. É um bom momento para iniciar novos projetos. Abril tem tudo para ser um sucesso também na vida amorosa. Garotos descolados podem surgir e dar uma animada em sua rotina. Mais ousada, sentirá vontade de se reinventar. Ótimo momento para tentar um novo look.

O garoto de Áries: querendo fazer mil coisas ao mesmo tempo, ele precisará de uma garota que consiga acompanhar seu pique! As meninas comunicativas e simpáticas têm chance.

"OLHINHO BEM FECHADO, SORRISO DE LADO, SERÁ QUE É CEDO PRA SER SEU NAMORADO?"

TOURO 21/4 ◆ 20/5

Com Vênus em seu signo, você ficará mais charmosa e sensual. Aproveite o momento, mas cuidado para não brincar com os sentimentos dos meninos enquanto despertar outros interesses por aí. Este mês vai sentir o destino agir em sua vida, percebendo que muitas vezes as coisas sairão do seu controle. Isso é capaz de não deixá-la muito à vontade, mas tente encarar as mudanças com a mente aberta, tá?

O garoto de Touro: o taurino estará sem entender direito o que está sentindo ou rolando em sua vida, por isso poderá ficar um pouco impaciente ou agressivo. É preciso ter calma com esse garoto se quiser investir.

"MENTIR PRA SI MESMO É SEMPRE A PIOR MENTIRA"

LEÃO 22/7 ◆ 22/8

Os astros prometem um mês cheio de novidades e aventuras, do jeitinho que você gosta. O inesperado estará no comando e tudo será mais divertido, seja no amor, na escola, seja no dia a dia. É claro que nem tudo são flores nem todas as surpresas são boas, mas respeite seus limites e tudo dará certo. Com Vênus em Touro, seu signo ganha ainda mais charme, carisma e sedução. Girl on fire!

O garoto de Leão: cheio de pegada, o leonino vai causar este mês! Se quiser tentar algo mais sério, invista até o meio de abril. Depois disso, Vênus entra em Gêmeos e ele ficará ainda mais desencanado.

"ASSIM COMO O NOSSO AMOR, NADA FOI PLANEJADO"

VIRGEM 23/8 ◆ 22/9

Júpiter e Urano em harmonia prometem reviravoltas e surpresas positivas em sua vida. Sabe aqueles problemas que você achava que não tinham mais solução? Eles vão se resolver agora! A vida afetiva também poderá passar por mudanças e você deve se deparar tanto com pessoas ligadas ao passado quanto com paixões repentinas. Na escola, deixe a preguiça de lado e tente fazer as coisas com menos pressa.

O garoto de Virgem: ele estará um pouco mais desconfiado e não vai querer se envolver facilmente. Quer tentar mesmo assim? Mostre que é uma menina firme e de confiança, que sabe bem o que quer.

"SEGURA TUA MÃO NA MINHA PARA FAZERMOS JUNTOS O QUE NÃO PODEMOS FAZER SOZINHOS"

SAGITÁRIO 22/11 ◆ 21/12

Momento agitado para as nativas deste signo, especialmente em relação ao coração. Prepare-se para conhecer novos caras e viver uma nova história. Tudo acontecerá quando menos esperar, e é provável que acabe se transformando em algo mais sério. Em casa, nada de tentar fazer as coisas às escondidas, hein? Com a influência de Mercúrio em Áries, a escola vai se tornar um lugar agitado e divertido, pode acreditar!

O garoto de Sagitário: a vibe do sagitariano este mês é de pegação. Mas, quando menos esperar, acabará se apaixonando por uma menina independente, descolada e divertida. Opa, é você?

"NUNCA TIVE TANTA CERTEZA DO QUE EU QUERO"

CAPRICÓRNIO 22/12 ◆ 20/1

Com Sol, Urano e Marte em Áries, o ambiente em casa ainda fica meio turbulento. Podem rolar alguns probleminhas na família, por isso tenha paciência para não se desgastar ou estressar seus pais, que deverão estar com os nervos à flor da pele. Os astros te deixarão mais bonita e comunicativa, o que talvez renda encontros animados com os boys. Só não entre tão no mundo da lua para não se prejudicar na escola.

O garoto de Capricórnio: se o capricorniano estiver passando por problemas em casa, sua mente ficará bem distraída. Mais carente e carinhoso, vai até querer namorar sério. Vale a pena o investimento!

"E COM VOCÊ MEU MUNDO FAZ SENTIDO. O SEU LUGAR É BEM AQUI COMIGO"

GÊMEOS 21/5 ◆ 20/6

Este mês será cheio de acontecimentos surpreendentes e inusitados. Com tanta agitação na turma, tome cuidado com desentendimentos. Só compre uma discussão se ela realmente valer a pena, ok? A partir do dia 12, com a entrada de Vênus em seu signo, você ficará mais comunicativa, o que pode atrair os garotos. Hum... Na escola, deixe a preguiça de lado e reúna sempre os trabalhos antes de entregar. É 10 garantido!

O garoto de Gêmeos: tão envolvido com os amigos, o geminiano deve ficar um pouco afastado de relacionamentos até a metade de abril. Depois disso, ele ficará mais falante e pode até se envolver.

"VOCÊ É A IMPERFEITA MAIS PERFEITA QUE EU CONHEÇO"

CÂNCER 21/6 ◆ 21/7

Sabe aquelas coisas que andavam empacadas em sua vida? Existe uma boa chance de que comecem a se resolver este mês. Com energia extra para realizar seus projetos, pode ser até que arrume um trabalho. Yay! No amor, há chance de rolar algo intenso com alguém da turma. Invista naquele amigo que te olha diferente. Na escola, se tiver trabalho em grupo, junte-se a pessoas dedicadas para não se estressar à toa.

O garoto de Câncer: o canceriano estará a mil por hora, por isso vai ficar meio sem tempo para namorar ou se envolver mais a sério. Se quiser investir, lembre-se disso e não cobre muito do garoto.

"O MUNDO PARA ENQUANTO A GENTE SE ABRAÇA"

LIBRA 23/9 ◆ 22/10

Prepare-se, pois este mês os astros prometem acontecimentos baphônicos na sua vida amorosa! Poderá conhecer pessoas novas, especialmente garotos, por meio de amigos ou da escola. Isso significa paquera rolando solta! Cuidado pra essa vida social agitada não gerar stress em casa. Mostre a seus pais que é responsável e evite discussões. Na escola, desacelere, mas não relaxe.

O garoto de Libra: ele estará mais decidido e vai partir para cima de quem estiver a fim. Ainda que continue com aquele jeitinho educado, revelará um lado mais ousado e aventureiro.

"ELA NÃO FALA O QUE SENTE, MAS NÃO É NECESSÁRIO, SEUS OLHOS AZUIS NÃO MENTEM"

ESCORPIÃO 23/10 ◆ 21/11

Você não gosta muito de mudanças, mas neste momento é melhor se preparar, pois os astros vão dar uma agitada em sua rotina e surpresas estão por vir! Para lidar com esses imprevistos, tente manter a mente aberta e procure economizar a grana. Assim, se surgir alguma despesa de repente, não passará aperto. Vênus em Touro dá uma incrementada na sensualidade. Os garotos vão sentir sua energia.

O garoto de Escorpião: mais agitado e com uma energia dispersa, o escorpiano parecerá também um pouco imprevisível. Por mais sedutor que ele seja, vá devagar. Ele pode mudar de ideia a qualquer momento.

"EU ADORO SEUS DEFEITOS. ELES FORAM FEITOS PRA MIM"

AQUÁRIO 21/1 ◆ 19/2

A presença do Sol, Marte e Urano em Áries poderá te deixar mais elétrica, com a mente cheia de ideias. Uma boa maneira de dar uma equilibrada nessa energia é praticando algum esporte, corrida ou caminhada, para dar aquela relaxada. Embora você comece o mês mais na sua, os astros prometem trazer uma agitação em sua vida amorosa a partir do dia 12. Na escola, aproveite a animação para usar a criatividade e brilhar.

O garoto de Aquário: cheio de ideias, agora a vibe do aquariano é de excesso de energia. Ele vai aproveitar para dar em cima de todas, sem querer nada muito sério por enquanto. Vá com calma...

"A GENTE FOI FEITO UM PARA O OUTRO, IGUAL A PANQUECA E RECHEIO"

PEIXES 20/2 ◆ 20/3

Está preparada para as emoções, pisciana? Este mês é de mais sensibilidade e intuição. Confie em seus palpites, pois eles tendem a estar certos! Também sentirá mais disposição para correr atrás de seus objetivos, por isso organize-se. Será mais fácil conseguir agora os seus objetivos. Vênus em Touro te deixará com uma energia leve e sedutora que vai deixar os meninos babando. Eles que se cuidem...

O garoto de Peixes: o pisciano estará bem agitadinho, querendo cuidar do corpo e da saúde. Mais prático do que o normal, será facinho marcar os rolês com ele! Se quiser investir, foque na primeira quinzena.

"QUEM DISSE QUE NINGUÉM É PERFEITO NÃO CONHECEU A MINHA ESQUENTADINHA"

AS FRASES SÃO DO CASAL PERINA, DE MALHAÇÃO

Para receber previsões todos os dias no celular, é só enviar o nome do seu signo para 80530! Assinatura SMS p/ Claro, TIM, Vivo, Oi e Nextel. Custo: R$ 0,31 + tributos por mensagem. Para cancelar, envie SAIR para 80530. Saiba mais em capricho.com.br/celular.

MAPA DA MINA

Accessorize: (11) 3061-5136; **Acquaflora:** (16) 3234-4950; **Alto Giro:** altogirostore.com.br; **Amend:** 0800-0197473; **Arcancil:** 0800-970987 77; **Arezzo:** (11) 3152-6010; **Arte Moderna Retrô:** facebook.com/artemodernaretro; **Authoria:** (47) 3231-2900; **Avon:** 0800-7082866; **Balonè:** (11) 5189-4544; **Batiste:** 0800-7226247; **Belliz Company:** 0800-7703200; **Bendita Benedita:** (11) 3227-5667; **Bottero:** (51) 3543-5400; **C&A:** (11) 2131-0004; **Cavalera:** (11) 3064-2144; **Chilli Beans:** (11) 3818-3030; **Choix:** (11) 2649-4265; **C.Kamura:** (11) 5621-4696; **Coach:** (11) 3071-3932; **Coca-Cola Clothing:** 0800-0212121; **Colcci:** colcci.com.br; **Collector 55:** collector55.com.br; **Contém 1g:** 0800-7751300; **Converse:** (54) 3285-2800; **Cravo&Canela:** (51) 2101-0700; **Crysalis:** (51) 3546-8400; **Dafiti:** dafiti.com.br; **Deborah Lippman:** amazon.com; **Dopping:** (48) 2102-3455; **Dove:** 0800-7077512; **Empetecadas Store:** empetecadas.com.br; **Espaço:** espacofashion.com.br; **Farfetch:** farfetch.com.br; **Farm:** farmrio.com.br; **FT1:** (11) 2081-1681; **Fulop:** (11) 3021-3684; **Gatabakana:** (47) 3379-4444; **G-Star RAW:** g-star.com; **Guess:** (11) 3522-7766; **Hering:** 0800-473114; **Impala:** 0800-5412595; **Jeanseria:** (11) 3459-1255; **Kingster:** (11) 2368-0998; **KVRA:** kvrastore.com; **Lança Perfume:** lancaperfume.com.br; **Le Postiche:** lepostiche.com.br; **Leite-com:** leite-com.com.br; **Livo:** livo.com.br; **Lola Cosmetics:** 0800-0738626; **Loucos & Santos:** (51) 3549-9300; **Lumi Cosméticos:** (11) 4191-6465; **Lupo:** 0800-7078220; **Luxottica:** (11) 4003-8225; **M.A.C:** 0800-8921695; **Mandi:** (11) 3032-9928; **Marisa:** marisa.com.br; **Mary Kay:** 0800-163113; **Maybelline:** 0800-7010114; **Melissa:** 0800-9798898; **Mob:** mobonline.com.br; **Moleca:** 0800-3413536; **Mr. Cat:** (11) 3078 2703; **NCLA:** shopncla.com; **New Era:** neweracaps.com.br; **Nike:** nike.com.br; **Nyx:** (11) 5052-9855 **Onbongo:** (11) 3012-4100; **Oren:** oren.com.br; **Oxydo:** 0800-7012097; **Pantene:** 0800-7015515; **Papel Craft:** papelcraft.com.br; **Pernambucanas:** pernambucanas.com.br; **Petite Jolie:** petitejolie.com.br; **ProArt:** 0800-171655; **Quem Disse, Berenice?:** 0800-7266482; **Ramarim:** ramarim.com.br; **Ray-Ban:** ray-ban.com/brazil; **Renner:** (11) 2165-2800;**Riachuelo:** 0800-9406730; **Salon Line:** (11) 4134-2727; **Schutz:** schutz.com.br/store;**Shoestock:** (11) 4706-1005; **Shop 126:** (21) 3875-1740; **Skinbiquini:** loja.skinbiquinibr.com.br; **SouQ:** souqstore.com.br; **Spezzato Teen:** (11) 3078-4780; **Swatch:** (11) 3031-4559; **Taiff:** 0800-171655; **TNG:** (11) 4689-9313; **Topshop:** (11) 3151-6002; **Triton:** (11) 3085-9089; **Via Marte:** (11) 3565-8000; **Vult:** (11) 4736-8890; **Yes Cosmetics:** 0800-9700444; **Youcom:** (11) 3868-3529; **Zara:** (11) 2101-1996; **Zattini:** zattini.com.br; **Zeket:** (51) 3549-9000; **Zoya:** amazon.com.

EDITORA Abril

Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907 - 1990) ROBERTO CIVITA (1936 - 2013)

Conselho Editorial: Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), José Roberto Guzzo

Presidente Abril Mídia: Giancarlo Civita

Presidente Editora Abril: Alexandre Caldini

Diretor-Superintendente de Assinaturas: Dimas Mietto
Diretor de Marketing Corporativo: Ricardo Packness de Almeida
Diretora de Mobilidade: Sandra Carvalho
Diretora de Publicidade Corporativa: Ivanilda Gadioli
Diretor de Apoio Editorial: Edward Pimenta

Diretora-Superintendente: Paula Mageste

CAPRICHO

Diretora de Redação: Tatiana Schibuola

Diretora de Arte: Fabiana Yoshikawa **Editora:** Marina Bessa **Editoras-assistentes:** Aline Fava (moda), Jordana Pires (entretenimento) e Mariana Araújo (comportamento) **Repórteres:** Gabriela Zocchi (entretenimento), Marina Pedroso (beleza) **Editor de arte:** Miro Branco **Designers:** Maria Elisa Zaia França, Débora Islas e Camila Marques **Estagiários:** Mariana Aqqad (arte), Mariana Nogueira (comportamento), Malu Pinheiro (beleza) e Gabriel Justo (entretenimento) **CAPRICHO.COM.BR Editores:** Thiago Theodoro e Bruno Dias (entretenimento) **Editora-assistente:** Juliana Costa (moda e beleza) **Redes Sociais:** Cléber Assunção **Designer:** Cibele Gomes **Arquiteto de Informação:** Danilo Setra **Coordenadora Administrativa:** Vera Leite **CTI:** Eduardo Blanco (supervisor) **Revisão:** Ronaldo Barbosa da Silva

www.capricho.com.br

PUBLICIDADE UN MULHER e CELEBRIDADES Diretora de publicidade: Virginia Any **Pequenas e Médias – Gerente:** Ana Paula Moreno **Executivos de Negócios:** Cátia Valese, Cintia Pereira, Marcela Molina, Marcus Vinicius Souza, Maria Lucia Vieira Strotbek, Luis Fernando Lopes, Michele Brito, Paula Perez, Regina Maurano, Renata Mioli, Renato Mascarenhas, Roberta Maneiro **MARKETING – Diretora:** Lilian Dutra **CIRCULAÇÃO – Gerente:** Flávia Merlo **EVENTOS – Gerente:** Eliana Villar **MARKETING PUBLICITÁRIO – Gerente:** Carolina Bertelli **PUBLICIDADE REGIONAL – Diretor:** Jacques Ricardo Gerentes: Grasiele Panturzo, Ivan Rizental, Kiko Neto, Sonia Paula, Vania Passolongo **PUBLICIDADE RJ –** Andréa Veiga **PUBLICIDADE INTERNACIONAL –** Alex Stevens

APOIO - PLANEJAMENTO CONTROLE E OPERAÇÕES – Gerente: Marina Bonagura **PROCESSOS – Gerente:** Ricardo Carvalho **DEDOC ABRIL PRESS** Elenice Ferrari **PESQUISA E INTELIGÊNCIA DE MERCADO** Andrea Costa **CIRCULAÇÃO** Andrea Abelleira **RECURSOS HUMANOS:** Camila Morena, Marizete Ambran e Regina Cordeiro (Consultoria Interna) Alessandra de Castro (Desenvolvimento Organizacional), Ana Kohl (Saúde e Serviços), Márcio Nascimento (Remuneração e Benefícios)

Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 16º andar, Pinheiros, São Paulo, SP, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000. **Publicidade São Paulo e informações sobre representantes de publicidade no Brasil e no Exterior:** www.publiabril.com.br

PUBLICAÇÕES DA EDITORA ABRIL: Almanaque Abril, AnaMaria, Arquitetura & Construção, Aventuras na História, Boa Forma, Capricho, Casa Claudia, Claudia, Contigo!, Elle, Estilo, Exame, Exame PME, Guia do Estudante, Guias Quatro Rodas, Info, Info Dicas, Manequim, Máxima, Men's Health, Mundo Estranho, National Geographic, Nova, Placar, Playboy, Publicações Disney, Quatro Rodas, Recreio, Runner's World, Saúde, Superinteressante, Tititi, Veja, Veja BH, Veja Brasília, Veja Rio, Veja São Paulo, Vejas Regionais, Viagem e Turismo, Vip, Você RH, Você S/A, Women's Health Fundação Victor Civita: Gestão Escolar, Nova Escola

CAPRICHO 1209 ano 67, nº 4 (ISSN 0008-5944) é uma publicação quinzenal da Editora Abril S.A. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **CAPRICHO** não admite publicidade redacional.

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: (11) 5087-2112
Demais localidades: 0800-775-2112 www.abrilsac.com
Para assinar: Grande São Paulo: (11) 3347-2121
Demais localidades: 0800-775-2828 www.assineabril.com.br

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP

IVC | FIPP | ANER | SIP

Abril MIDIA S.A.

Presidente: Giancarlo Civita

Diretor de Finanças e Gestão: Fábio Petrossi Gallo
Diretor Superintendente da Gráfica: Eduardo Costa
Diretora Corporativa de RH: Cibele Castro
Diretor Corporativo de TI: Claudio Prado

Conselho de Administração: Giancarlo Civita (Presidente), Andre Coetzee, Hein Brand, Roberta Anamaria Civita, Victor Civita Neto

www.abril.com.br

Bruna Vieira é
escritora, blogueira e incrível

Em busca do dinheiro

Pra realizar seus sonhos, às vezes é preciso abrir mão de umas coisinhas. Mas sempre vale a pena

Aos 20 anos posso dizer que já consegui realizar muitos sonhos. Boa parte deles você acompanha aqui, nesta coluna. Mas para isso acontecer tão cedo eu precisei investir. Não é fácil juntar grana e ter foco na adolescência, mas aqui eu vou provar que vale muito a pena ao menos tentar.

INSPIRE-SE

O blog Depois dos Quinze nasceu de uma vontade besta de reunir meus pensamentos. E essa ideia simples foi transformando toda a minha vida. Você pode não gostar tanto assim de escrever ou de tirar fotos, como eu, mas pense nisso como inspiração para não desistir daquele seu pequeno objetivo. Ele pode não parecer tão incrível agora, mas com muita dedicação pode, sim, crescer e virar um negócio de verdade. Que tal algumas propostas?

> *"Ter uma ocupação ensina o que realmente vale a pena"*

TESTE SEU TALENTO

Você é do tipo que assiste a muitos tutoriais de make na internet e sabe fazer looks incríveis. Por que não cobrar pelo serviço e começar a fazer maquiagem em pessoas próximas para formaturas e festas? Dessa maneira dá pra testar se realmente gosta da área e ganhar dinheiro pra investir em produtos e curso incríveis.

FOCO NO E$TUDO

Agora, se você é cdf e manda muito bem naquela matéria em que todo mundo vai mal, aí vai outra ideia. Cobre pela monitoria ou por aulas particulares. É um jeito de praticar a matéria para o vestibular e de quebra faturar uma grana.

FÉ NAS VENDAS

E, para quem ama cozinhar, que tal aproveitar o talento pra vender doces no intervalo? Antes você precisa pedir a liberação com o diretor e pedir ajuda pra divulgar a novidade. O lucro vai compensar o esforço, garanto.

MÍDIAS SOCIAIS

Sua especialidade é ganhar likes nas redes sociais? Tente fazer isso para marcas e empresas da sua cidade ou família. Mostre a importância de ter uma página no Facebook ou um perfil no Instagram e crie estratégias divertidas para conversar com o público deles.

PREÇO DO SONHO

Sei que não é fácil passar de ano e ao mesmo tempo conseguir pensar em uma forma de ganhar dinheiro, mas tente. Ser independente te faz amadurecer mais rápido. E, quanto mais cedo você se der conta disso, mais cedo conseguirá realizar seus sonhos. Vai por mim! ;)

Ilustração Daniela Dahf